LUONNONLAKIEN VIISAUS

on jaettu 10 oppivihkoon, jotka sisältävät henkisen vapautemme ja aineellisen hyvinvointimme avaimet. Kun me tunnemme aineen lainalaisuuden ja hengen lakisääteisyyden, niin meidän on helpompi analysoida sitä "tomua", josta ihminen on koostunut. Kun ihmisyydenlaki johtaa toimintaamme, niin me organisoimme olosuhteet niin, että työ on opettajamme, kehittäjämme ja kasvattajamme. Silloin työmme hedelmissä on ihmisyyden itu ja ihmisyys pääsee estoitta kehittymään. Silloin me saavutamme täydellisen terveyden.

Harkitse ja arvostele itse: kumpi on kansana edullisempi ihmiskunnan jäsen, sekö kansa, joka kokoo nykyisen kulttuurimme kaikki tiedot ja jonka jokainen kansalainen on filosofian tohtori, vaiko se kansa, joka ei osaa lukea eikä kirjoittaa, mutta tuntee Ihmisyydenlain johtamat luonnonlait ja on siten ratkaissut käytännössä toteutettavaksi sen pulman, miten ihmisyys pääsee estoitta kehittymään? Silloin me kannamme yhteisvastuuta ihmisyyden kehityksestä ja täytämme Ihmisyydenlain, joka on työtä totuuden hengessä ja tosiveljeydessä. Siinä on kestävä pohja ihmiskulttuurin kehitykselle, joka Luonnonkoulussa toteutuu.

Pyydän arvoisaa lukijaa lausumaan omat mielipiteensä Ihmisyydenlain täyttämisestä ja Luonnonkoulun toteuttamisesta, jolloin Suomi herättäisi kaikki kansat tajuamaan oman tehtävänsä siinä luomisprosessissa, joka tapahtuu joka päivä jokaisessa ihmisessä ja koko luomakunnassa aineen muuttumisena ja älyn kehittymisenä, jolloin täydellinen ihmisyys saavutetaan ● Viite: opi tuntemaan itsesi ja viisaasti ymmärtämään muita, niin tajuat kokonaiskäsitteisen ajattelun merkityksen.

Luonnonlakien viisaus

ja

SAVUSAUNAMME

Kustantaja:
SOPUSOINTUSEURA r.y.
Huvilakatu 4 A 2, Helsinki.

HANNA YRJÖLÄ

HUOMAUTUS

Sovitaanko niin, ettei pääasia ole se, kuka on kirjan kirjoittanut tai kustantanut, vaan se, että se pystyy lukijassa herättämään uusia ajatuksia? Silloinhan me kehitämme sitä ylimmäistä ympyräämme, sillä jos siellä vallitsee työttömyys, niin koko olemuksemme kärsii.

Myönnän, etten ole kirjailija ja siksi tekeleeni ei kiinnosta kustantajia. Mutta minulla on hyvin paljon mielenkiintoista sanottavaa, kun yritän tehdä ymmärrettäväksi sitä elämän perustotuutta, jonka muodostavat: Ihmisyydenlain johtamat luonnonlait.

Savusaunamme viisaus on henkisen perintömme totuussinetti, joka nyt avataan. Se on esi-isiemme työn hedelmä, jolla henkinen itsenäisyytemme lunastetaan. Sillä vain sellainen kansa on henkisesti itsenäinen, joka pystyy tuomaan työnsä hedelmät ihmisyydenalttarille ihmisyydenitua kasvattamaan. Sillä hedelmistäänhän puukin tunnetaan.

Siksi kehoitan kaikkia syventymään savusaunamme sanomaan. Sillä siinä on synnyt syvät ja miettehet mieltä ylentäviä, kun se ohjaa meitä kokonaiskäsitteiseen ajatteluun ja luonnolliseen terveydenhoitoon.

Sen avulla me pääsemme syventymään esi-isiemme ajatusmaailmaan ja vanhaan suomalaiseen kulttuuriin.

SAUNA SANAN MERKITYS

Sanaan "Sauna" sisältyy suomenkielessä niin paljon liitteitä, että voimmekin nimittää sitä suomalaisen kulttuurin avainsanaksi ja Saunaa ihmisyyskulttuurin alkusoluksi. Sillä kaikki se mikä muinoin liittyi tuohon sanaan liitteenä, tulee tulevaisuudessa saamaan täydellisen muodon Vita-Saunassa. Se

luo uuden saunakulttuurin nostamaan vanhan suomalaisen kulttuurin ylösnousemukseen atoomikauden Luonnonkulttuurina, jossa Ihmisyydenlaki saa näkyvän muodon.

Suomalainen kulttuuri on jo melkein unohtunut, kun kansamme on ollut pakko omaksua juutalaisten luoma kristinusko, joka kirkkoineen on syrjäyttänyt saunan pyhäkkönä, johon mennään hartain mielin ja puhtautta janoavina, jolloin koko organismi ottaa osaa puhdistukseen.

Siellä saunan löylyssä me saavutamme sopusoinnun, kun henkemme ja sielumme yhtyvät kehomme puhdistukseen. Siellä me nöyrrymme sanattomana Saunattaren eteen, joka on hyväntahdon jumalatar ja suomalaisen kulttuurin äiti. Saunatar herkistää mielet ja avaa sydänten kielet hyväntahdon voimavirroille ja anteeksiannolle. Se saa kiukkuisimmankin kylpijän lempeän hyväntahtoiseksi. Siksi me tunnemme saunassa puhdistuvamme ja uudistuvamme oikein suomalaisen perusteellisesti tai oikeammin sanottuna hämäläisen perusteellisesti. Sillä hämäläisten perusluonne on perusteellisuus ja hyväntahtoisuus. Muutenkin sauna kuvaa hämäläisten kulttuuria hiljaisuudellaan ja tarkoituksenmukaisuudellaan josta on kaikki turhuus poissa. Erikoisesti savusaunamme, joka on sisäänlämpiävä, on tyypillinen kuvaus hämäläisten perusolemuksesta.

On tarpeetonta liittää suomalaiseen saunaan mitään taikuutta, sillä se vain vääristää todellisuuden. Mutta ainahan löytyy ihmisiä, jotka eivät näe asioiden ytimeen ja siksi tietämättömyys muuttaa kaiken taikauskoiseksi noitumiseksi. Esim. minulle on moneen kertaan vakuutettu, että suomalainen kulttuuri oli ennen kristinuskoa vain taikauskoa ja noituutta. Siksi olenkin nyt kaivanut ylös vanhan suomalaisen kulttuurin, joka voidaan todistaa Vita-Saunan avulla, johon liittyy myöskin selkäsauna ja opinsauna. Silloin voidaan tieteellisesti todistaa, että suomalainen kulttuuri oli totuuden todistamista ja Ihmisyydenlain täyttämistä ennen kristinuskoa.

Saunatar on vain vertauskuvallinen mielikuva siitä tunnelmasta, mikä ympäröi meitä kuin äidin syli, kun me astumme saunaan perusteellista puhtautta janoavina ja nöyrrymme löylyssä kuin lapsi, joka odottaa hellän äitinsä anteeksi antoa, jolloin koston ajatuskin sulaa.

Tieteellisesti voimme todeta, että oikea saunominen todella uudistaa ja puhdistaa meidät, jota oikea mieliala suuresti syventää. Tulevaisuudessa oikea saunajuoma vielä täydentää vaikutusta ja saunapäivä lisää tunnelmaa, joten voimme todeta, että Sauna on pyhäkkömme, jossa me jokaviikkoisen pesun ja mielen uudistuksen kautta synnymme vedestä ja hengestä. Mooseksen täytyi uskonnon voimalla pakoittaa juutalaiset puhdistautumaan, mutta suomalaisilla on puhdistautuminen synnynnäistä, koska suomalainen on jo syntyessäänkin vetänyt Löylystä ensimmäisen henkeäyksensä.

Sauna merkitsee suomenkielessä samaa kuin hyvin kuuma paikka, kun puhumme esim. selkäsaunasta tai opinsaunasta, koska Sauna sana on suomalaisen kulttuurin avain sana, joka meidät totuuteen johtaa j.n.e.

Tulevaisuudessa me saamme nähdä Vita-Saunassa kaikki ne "viisausgeenit" ruumiillistuneina, jotka suomalainen savusauna kätkee itseensä, kun me tutkimme sitä ihmiskulttuurin alkusoluna, jossa esi-isämme tutkivat syntyjä syviä ja mieltä ylentäviä Luojan viisauteen syventyen.

Vita-Saunaa voimmekin pitää todellisena terveyslähteenä, joka puhdistaa ja uudistaa koko olemuksemme, kun se pyyhkii pölyn pois sielustamme ja hieroo hienoisesti myös älynystyröitämme j.n.e.

Vita-Sauna lisää saunasanastoamme vielä "hääsaunalla", jolloin sulhanen ja morsian sovittavat itsensä Ihmisyydenlakiin ja vaatimattomasti alastomina vihkiytyvät vitalistiksi, joka jatkuvasti seuraa Ihmisyydenlain viitoittamaa elämän tietä ja jokapäiväisen peson ja mielenuudistuksen kautta sovittaa itsensä Ihmisyydenlakiin, sekä nöyrtyy hyväntahtoisuuden Saunattaren edessä ja ottaa vastaan myös kurituksen.

Vitalisti on Ihmisyydenlain täyttäjä ja Luojan tien näyttäjä, jonka päämääränä on täydellinen ihmisyys.

TOTUUS-SINETI

Ihmiskunnalle on annettu valta hallita luonnonvoimia Ihmisyydenlain mukaisesti, joka edellyttää, että emme tärvele Luojan järjestystä, emmekä riko Ihmisyydenlakia.

Savusaunamme viisaus todistaa, että esi-isämme osasivat käyttää luonnonvoimia Ihmisyydenlain mukaisesti kehittämään ihmisyyttä, mutta osaammeko me?

Suomalaista saunaa ei voida rakentaa kuinka vain, eikä lämmittää kuinka vain, eikä siellä voida kylpeä kuinka vain. Koska Löyly on se, joka tekee sen ihmisyydenalttariksi, jossa me uhraamme itsekkyytemme ja synnymme vedestä ja hengestä, jolloin me sovitamme itsemme Ihmisyydenlakiin ja itsekasvatukseen.

Savusaunamme oikea oivaltaminen on siinä, että me tunnemme Ihmisyydenlain johtamat luonnonlait, jotka muodostavat sen peruskallion, jolle suomalainen kulttuuri on rakennettu. Se ei valhetta vaali, eikä turhuutta tavoittele. Se on vaatimattoman yksinkertainen ja asiallinen, joka todistaa, että se palvelee Totuuden jumalaa ja kunnioittaa Luojan viisautta. Se on rakennettu palvelemaan ihmisyyden kehitystä ja kokonaiskäsitteistä ajattelua, joka on välttämätön henkiselle kehityksellemme. Meidän on ensin luotava terve ajatusmaailma, niin kaikki muu järjestyy sitten itsestään.

Kun tunnet savusaunamme viisauden ja oikean saunomisen salaisuuden, niin silloin tunnet myös elämän perustotuuden ja tiedät tien syvähenkiseen ihmisyyteen ja täydelliseen terveyteen.

Savusaunamme viisaus on se totuuden avain, jolla Luojan lakikirja avataan ja siitä me löydämme henkisen kypsymisemme ja aineellisen hyvinvointimme avaimet, kun löydämme sen ydinajatuksen, joka siihen kätkeytyy —.

Savusaunamme viisaus sinetöi suomalaisen kulttuurin ihmisyyskulttuurin alkusoluksi. Sillä siitä me löydämme ne perinnöllisyystekijät ja viisausgeenit, joilla ihmisyyskulttuuri luodaan kehittämään luonnollista terveydenhoitoa.

Kun me hoidamme terveyttä, niin meidän ei tarvitse hoitaa sairautta ja se tulee paljon halvemmaksi, mutta me suorastaan tärvelemme terveytemme järjettömällä ja luonnonvastaisella elämänrytmillä, jolloin luonnollinen vastuskykymme heikkenee.

Hyvämieli on hyvän terveyden pedusedellytys. Oikea saunominen luo hyvänmielen, joka on ihanampi kuin korkein autuus, koska se on todellisuutta, joka pitää meidät totuuden tiellä ihmisyyden kehityksessä.

Ponnistus tuo mielihyvän tunteita ja pitää meidät elävinä, koska se luo värähtelyitä, jotka yhdistävät meidät elämän virtaan ihmisyyden tuntein ja rakentavin ajatuksin.

Puhtaus on se, jossa siveellisyys kasvaa ja voimistuu. Siveellisyys on se, jossa ihmisyys itää.

Savusaunamme totuus on se, joka todistaa meille, miten Ihmisyydenlaki johtaa luonnonvoimat palvelemaan ihmisyyden kehitystä meissä ja koko luomakunnassa. Se todistaa meille, miten esi-isämme osasivat käyttää luonnonvoimia Ihmisyydenlain mukaisesti palvelemaan ihmisyyden kehitystä ja kirkastamaan elämän perustotuutta —.

Savusaunamme on esi-isiemme työn hedelmä, jossa ihmisyyden itu kasvaa.

Siksi on sauna meille kuin äidin syli, johon me vaivoinemme palaamme aina yhä uudelleen ja uudelleen, saamaan lohdutusta sekä puhdistumaan oikein suomalaisen perusteellisesti.

Puhtauteen kohoo tää kansa maan
Ihmisyydenlakiin yhtyen,
terveeksi tehden jokaisen,
uudeksi luoden rakkauden,
suurimmalla viisaudella siunaten
kaikkia kansoja maan,
kun Saunatar saapuu.

Vaatimattomuus on valonliekki
maailman mustassa yössä.
Vilpittömyys on kirkkain helmi
Ihmisyyden helmivyössä.

Nyt liitämme kansat ketjuhun
Ihmisyyden helmivyöhön,
kun teemme pesän kansalle,
joka johtaa rakkauden työhön.

Vain siemenestä totuuden
tosiveljeys versoaa.
Se kaikki kansat yhdistää
ja uudeksi luopi veljeyden.

Keskellä maailman mustaa yötä
nyt Saunatar saapuu venheessään.
Hän kutoo näin Ihmisyyden helmivyötä
Totuudensinetti kädessään.

Luojan lakikirjan peruslakeja on tarkoituksenmukaisuus.

Kaikki voimistuu ja kehittyy suhteessa käyttöönsä nähden, mutta se mitä ei tarvita eikä käytetä, niin se tarkoituksettomana häviää pois.

Yllä mainittu laki pitää paikkansa myös ihmiskehoon nähden.

Saunan tarkoitus on ylläpitää kehomme puhdistustoimintaa.

Erikoisesti juuri suomalainen sauna täyttää edellä esitetyn vaatimuksen täydellisesti.

Kun käymme saunaan puhtautta janoavina ja vilpittömin mielin, niin koko kehomme koneisto ryhtyy perusteelliseen puhdistukseen. Silloin hikihuokoset avataan, talirauhaset pehmitetään ja kaikki kuona-aineet ajetaan erityselinten kautta pois, sekä jokainen solu uudistetaan.

Kun me tarkkailemme itseämme saunan löylyssä, niin me näemme miten vanha ihminen putoaa pois ja me aivan kuin uudistumme.

Siksi sauna on pyhä paikka, jossa me perusteellisen pesun ja mielen uudistuksen kautta sovitamme itsemme Ihmisyydenlakiin ja synnymme uudeksi ihmiseksi vedestä ja löylystä.

Saunajuoma, joka puhdistaa ja uudistaa, täydentää saunan vaikutusta ihmisyyskulttuurin kehityksessä, sillä sauna herkistää mielen ja avaa sydänten kielen.

Saunatar on saunan sielu, ja löyly on Saunattaren henkäys, joka meidät uudeksi synnyttää. Sauna on Luojan lakikirjan avain, jonka avulla me opimme tuntemaan luonnonlakien viisautta, jota esi-isämmekin mietiskelivät saunaa rakentaessaan ja sitä lämmittäessään.

Sauna on suomalaisen taivas ja hallitusistuin ja saunavihta on siveysvaltikkamme, josta rijttää valtikkaa joka kotiin ja kaikille kansoille. Se luo hyvän itsekurin ja kyläkurin, jolloin me sopusointuisesti liitymme kokonaisuuteen ja pystymme ajattelemaan kokonaiskäsitteisesti. Silloin me luomme uudet aatteet ja kauneuden vaatteet niiden veristen viittain tilalle, jotka politiikka ja uskonto ovat luoneet, kun ne ovat valtaa himoinneet.

Kokeile, harkitse, ja arvostele, kummassako tulet puhtaammaksi, kirkossa vaiko saunassa?

Saunan hiljaisuudessa me löydämme sen hartauden, joka

on välttämätöntä henkiselle kehityksellemme ettemme hajoaisi maailman tuuliin, vaan löytäisimme vakaumuksemme, joka on sopusoinnussa perusolemuksemme kanssa.

Vain sellainen uskonto on kehittävää, joka kumpuaa jokaisen omasta povesta ihmisyyskulttuurina, sillä siinä on luova henki, joka tekee meistä Luojan apulaisia, jolloin me kehitämme olosuhteita.

Silloin me teemme työtä totuuden hengessä ja tosiveljeydessä, ja työmme hedelmissä on ihmisyyden itu.

Näin me sovitamme itsemme Ihmisyydenlakiin.

Kun mietiskelemme Ihmisyydenlakia, niin me noudamme sen ajatuksiimme ja tunteisiimme, jolloin se ilmenee moraalintajuna olemuksessamme, sekä ihmisyyden ituna työmme hedelmissä.

Työ on se, joka meidät kruunaa ihmisyyden kruunulla, sillä vain sellainen kansa on henkisesti itsenäinen, joka pystyy tuomaan työnsä hedelmät ihmisyydenalttarille ihmisyyden itua kasvattamaan ja siten luomaan ihmisyyskulttuuria.

Sauna on esi-isiemme työn hedelmä ja suomalaisen kulttuurin sinetti, josta se alkoi ja johon se palaa "tuhlaajapoikana" uudistumaan.

Siellä saunan löylyssä lämmiten ja honkiemme huminaa hengittäen me uuden sydämen synnytämme sykkimään sopusointua maailmankaikkeuteen ihmisyyskulttuurina.

Sauna on suomalaisen kulttuurin peruskirja ja ihmisyyskulttuurin alkusolu, joka sisältää sellaiset "viisausgeenit" eli perinnöllisyystekijät, ettei niitä tunneta vielä edes niissä kuninkaallisissa kirjastoissa, joissa nykyisen kulttuurimme peruskirjoja säilytetään.

Saunamme on rakennettu totuuden kalliolle, jolta Ihmisyydenlaki hohtaa kirkkaaana ja johtaa meidät ihmisyyskulttuuriin, jossa mielen vilpittömyys ja tunteen rehellisyys yhtyy työn perusteellisuutena. Silloin se ei tavoittele turhuutta eikä pintakiiltoa, vaan todellisuustajuista totuutta. joka voidaan sovelluttaa käytäntöön joka päivä, eikä vain sunnuntaina. Suomalaisessa saunassa toteutuu tarkoituksenmukaisuus.

Raamatusta me löydämme totuudenmukaista historiaa ja sielutieteellistä viisautta, sekä poliittisen tienviitan.

Saunasta me löydämme ihmisyyskulttuurin tienviitan ja

Luojan lakikirjan avaimen. Sauna on Saunattaren kohtu, jossa ihmisyys syntyy ja me sovitamme itsemme Ihmisyydenlakiin, jolloin me luomme ihmisyyskulttuuria ja toimimme Luojan apulaisina kykyjemme ja lahjojemme mukaisesti, niinkuin ihmiselle sopii. Silloin me emme ole lampaita, emmekä petoja, vaan ihmisiä, jotka tuntevat kutsumuksensa ja elämän tarkoituksen ihmisyyden kehityksessä.

Ilman saunaa on ihminen sian ja koiran välimuoto, joka ei tunne Ihmisyydenlakia. Mutta löylyn synnyttämä värähtely herättää meissä ihmisyydentunteita ja yhdistää meidät elämän virtaan, joka kehittää ihmisyyttä. Silloin koiramaisuus ja sikamaisuus hetkeksi jäävät meistä ja meissä asuva ihminen saa vallan meissä.

MIKÄ ON SAUNATAR?

Saunatar on esi-isiemme ajatuskoostuma ja hyväntahdon jumalatar. Löyly on Saunattaren henkäys, joka meidät puhdistaa ja uudistaa. Silloin koston ajatus muuttuu hyväntahdon ajatukseksi, ja me annamme anteeksi niille, jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.

Vielä viimeiselle tuomiollekin suomalaiset saapuvat Saunattaren saattamana, joka on kerännyt suomalaisten kyyneleet, kun he ovat Ihmisyyttä puolustaneet, ja Totuuden jumalaa palvoneet. Näin toteutuu Raamatun ennustus Joh. Ilm. 22:14 jae: "Autuaat ne, jotka pesevät vaatteensa, että heillä olisi valta syödä elämän puusta." Silloin toteutuu myös esi-isiemme toivomus:

"Rehellisyys maan perii,
ja vilpittömyys taivaat,
sekä Ihmisyys ihmisen."

Etsiessäni elämän tarkoitusta Raamatusta ja erilaisista uskonnoista, jouduin kahlaamaan metafysiikan hyllyvällä suolla, jossa monenlaiset virvatulet houkuttelevat meitä, mutta silloin löysin Ihmisyydenlain, joka johti totuuden kalliolle ja todellisuuden maaperälle. Siellä minä nyt seison Ihmisyydenlaki suojanani, eikä kukaan voi minua vahingoittaa.

Kääntäessäni historian lehtiä noin tuhannen vuotta taaksepäin, löysin vanhan savupirtin, jonka lauteilta Ihmisyydenlaki hohti. Sen kiuaskivistä minä rakensin alttarin, jolla uhrasin kunnianhimoni Saunattaren kunniaksi.

Saunatar ei hallitse aseilla eikä väkivallalla, vaan se kurittaa meitä rakkaudella, niinkuin viisas äiti lastaan, jolloin me vilpittömällä nöyryydellä tunnustamme erehdyksemme ja pyrimme sen sovittamaan, tekemällä kaksinkertaisesti hyvää niille, joita vastaan olemme rikkoneet kansana ja yksilönä.

Aurinkokellojärjestelmäni antaa meille mahdollisuuden toteuttaa Ihmisyydenlakia käytännössä.

SYVÄHENKISYYDEN KEHITTÄMINEN

Nyt on kysymys syvähenkisen ihmisyyden kehittämisestä suomalaisen saunakulttuurin avulla.

Se edellyttää, että me tunnemme totuuden vanahasta suomalaisesta kulttuurista, joka on Totuuden Jumalan palvelemista ja Ihmisyydenlain täyttämistä. Silloin me teemme työtä totuuden hengessä ja tosiveljeydessä, joka on syvähenkisen ihmisyyden kehittämistä.

Todellisuustajuinen totuus on tekevä meidät vapaiksi tietämättömyydestä johtuvasta hämäyksestä.

Kun me tunnemme aineen lainalaisuuden ja hengen lakisiteisyyden, niin me tunnemme itsemme ja opimme myös viisaasti ymmärtämään toisiamme.

Silloin me ymmärrämme myös sen, ettei kannettu vesi kaivossa pysy. Siis vieraan kansan luoma uskonto eli hengenravinto on kuin pakkopaita, joka kuolettaa luovan kyvyn meissä ja saattaa sielumme hämmennyksiin, jolloin itsenäisyytemme horjuu ja me olemme umpikujassa.

Sopusointua ei ole se, että vääryys peitetään, vaan se, että oikeutta jaetaan jokaiselle. Silloin jokainen pääsee toteuttamaan itseään yksilönä ja kansana, jolloin kehittyminen on helppoa ja tervettä sopusointua, eikä sielullisten ristiriitojen repimää.

Kansalliskulttuuri on kuin äidin maitoa, verrattuna vieraan kaansan kulttuuriin, jota me emme koskaan perusteellisesti ymmärrä. Tämä johtuu siitä, että esi-isämme ovat keränneet totuutta etsiessään juuri ne opetukset, jotka meitä elävöittävät ja jotka sopivat juuri meidän mentaliteettiimme. Siitä meidän tulee jatkaa.

Kun me kannamme yhteisvastuuta syvähenkisen ihmisyyden kehityksestä, niin silloin me rakennamme kansamme tulevaisuuden sellaiseksi, ettei se estä toisia kansoja kehittymästä, vaan kaikessa edistää sopusointuista ihmisyyden kehittymistä. Silloin kaikki kansat tuovat työnsä hedelmät ihmisyyden alttarille ihmisyydenitua kasvattamaan ja siten lunastavat henkisen itsenäisyytensä ihmisyyskulttuurin luojina.

Kaikki se, mikä on hyväksi havaittu täällä kylmässä pohjolassa, ei sovi kuumassa etelässä. Samoin ei myöskään juutalaisille aiotut opetukset sovi suomalaisen luonteeseen, joka on yksioikoisen suora ja vilpitön. Siksi me kannammekin pilkkanimeä "fintollo", mutta meille riittää tienviitaksi Ihmisyydenlaki ja luonnonkansana meille sopii parhaiten kehittämäni Luonnonkoulukulttuuri, jossa Ihmisyydenlaki saa näkyvän muodon. Silloin jokainen pääsee kehittämään kykyjään lahjojensa mukaisesti ja siten rikastuttamaan kansansa omalaatuisuutta, sekä lunastamaan henkistä itsenäisyyttään.

Syvähenkisen ihmisyyden kehittäminen edellyttää, että meillä on terve kansallistunto, joka yhdistää meidät yhteistyön kautta luomaan kansamme tulevaisuutta, jossa ihmisyydenitu kasvaa.

Kansallistunto herättää meissä velvollisuuden kansamme henkisestä kypsymisestä ja aineellisesta hyvinvoinnista. Se ei ole ryhmäkiihkoilua, vaan yhteisvastuuta ihmisyyden kehityksestä.

Syvähenkinen ihmisyys on paljon arvokkaampi kulttuuriarvo, kuin pyhimyksien palvonta. Sillä se on aitoa Totuuden jumalan palvelemista, jolloin Totuuden jumala asuu meissä itsessämme, eikä käsin tehdyissä temppeleissä. Meidän ei tarvitse rakentaa kirkkoja kullasta eikä hopeasta, vaan lähimmäisenrakkaus on se aine, josta henkinen olemuksemme rakentuu totuuden kalliolle, jossa ihmisyys asuu.

Ihmisyydenlain perustana on vapaus, jolloin jokainen ilmennys on vapaa toteuttamaan tarkoitustaan. Silloin jokainen ihminen löytää oman paikkansa ja pääsee kutsumuksensa kautta täyttymykseensä ja siten lisää kansansa ja koko ihmiskunnan onnellisuutta, sekä ihmisyyden kehitystä.

Kehityksen estäminen on rikos Ihmisyydenlakia vastaan, mutta niin kauan, kun kehitys on sidottu rahaan, niin se estää ihmisyyden kehitystä ja edistää vain kaikkien sotaa kaikkia vastaan ja me joudumme tuomiolle sen jumalan eteen, joka

paadutti faaraon sydämen näyttääkseen voimansa Mooseksen ja Aaronin kautta, eikä meitä auta vähääkään se uskonto, josta Paavali sanoi: "sitä hyvää jota minä haluaisin tehdä, niin sitä minä en tee, mutta sitä pahaa, jota minä en halua, niin sitä minä teen." Ihminen on voimaton ilman Ihmisyydenlakia.

Savusaunamme kertoo meille totuuden sanat:

Ole aina aito, suurpiirteinen,
vilpitön ja rehellinen,
viisahasti virittyvä
ajast' aikaan ajatteleva
aito ihminen — luova ajattelija.
Ole Luojamme aito apulainen
ja täytä Ihmisyydenlaki.
Älä turhuutta tavoittele, sillä
"Totuus ei pala tulessakaan,
mutta valheella on lyhyet jäljet."
Suomal. sananl.

SUOMALAISEN KULTTUURIN PERUSTEET

Suomalainen kulttuuri on rakennettu totuuden kalliolle ja todellisuuden maaperälle Ihmisyydenlain mukaisesti.

Se on kokemusperäistä tietoa ja todellisuustajuista totuutta, jota isä pojalleen opetti ilman kateutta ja ilman kunnianhimoa.

Monien vainojen kiirastulessa on häviämättä kestänyt moni Ihmisyydenlain ominaisuus, joka nyt kruunaa suomalaisen kulttuurin ihmisyyskulttuurin alkusoluksi ja Suomen kansan henkisen itsenäisyyden tulessa koetelluksi, kun emme ota lukuun niitä muutamia, jotka ovat "hernerokasta" myyneet isiensä perinnön ja saattaneet Suomen kansan vararikon partaalle. Mutta vielä elää niitä vanhoja „Väinämöisiä", jotka hiljaisina ovat tallettaneet kaiken uhallakin suomalaisen kulttuurin perusteet.

Sellaisia ovat hämäläisten kehittämä talkoohenki, kun omalla työllä autetaan naapuria pulasta. Sellainen kehittää lähimmäisenrakkauteen perustuvaa sopusointua ja kasvattaa ihmisyyttä meissä. Samoin hämäläisten työn perusteellisuus on tunnettu tosiasia, joka perustuu ajatuksen vilpittömyyteen ja tunteen rehellisyyteen.

Myöskin pohjalaisten moraalinen rohkeus oikeuden puolustamisessa on historiallisesti tunnettu tosiasia.

Kukaan ei voi väittää vastaan savolaisten omistamaa huumoria ja suurpiirteisyyttä, joka kukkii vielä nytkin aina siellä, missä savolaisia tavataan. Kun se lisätään hämäläisten ja pohjalaisten vilpittömään oikeudentuntoon, niin siinä meillä jo onkin suomalaisen kulttuurin peruskallio, johon vielä lisäämme karjalaisten iloisen laulumielen kuin vitamiinipillerin.

Sillä ilo on elämän viini
ja se oikea vitamiini.
joka sielulle siivet antaa
ja aatokset korkealle kantaa.
On vain pidettävä huoli siitä,
että ilomme on aitoa —
työmehiläisen iloa,
joka johtaa elämänpuuhun,
eikä vain kuhnurin iloa,
jolla hunaja vuotaa vain omaan suuhun.

Suomalaisilla on aina ollut luja luottamus totuuden ja ihmisyyden voittoon ja siihen me luotamme nytkin, kun pohjalaisten rohkeutta tarvitaan oikeutemme puolustamiseksi. Sillä ilman moraalista rohkeutta ei keskinäistä luottamusta voida luoda. Sillä diblomaattiseen kädenpuristukseen perustuva ystävyys ei kestä maailman myrskyssä.

Muinaiset suomalaiset palvelivat Totuuden jumalaa ja kunnioittivat Luojan viisautta. Se ilmenee seuraavastakin sananlaskusta: "Varo sitä miestä, jonka jumala asuu pilvissä." Se todistaa, että heillä oli hyvin kehittynyt todellisuustajunta. He tiesivät, että vain sellainen mies on luotettava, joka itse on totuuden jumalan temppeli. Sillä jos me olemme Totuuden jumalan palvelijoita, niin me olemme tosia ja vilpittömiä, koska totuus kasvaa meistä sisältäpäin, eikä ole vain ulkonaisten kaavojen noudattamista, jotka voivat unohtua. Kielloista valmistettu kulttuuri on epäterveellistä ja estää kehitystämme.

Ihmisen aivoissa on sellainen voimakenttä, jonka avulla me saamme yhteyden Ihmisyydenlakiin, joka on runkomme siinä Elämänpuussa, jossa me olemme oksia silloin, kun työmme hedelmät kantavat ihmisyydenitua. Silloin me kehitymme syvähenkisiksi ja pidämme yllä henkistä tasapainoa ja johdamme ihmisyyden kehitystä. Myöskin ympäristön voimavirrat vaikuttavat paljon henkiseen kehitykseemme.

Esi-isämme elivät lähellä luontoa ja kunnioittivat Luojan voimaa ja aitoa viisautta.

Silloin heissä kehittyi aito ihmisyys ja he tulivat syvästi tuntemaan Ihmisyydenlain, joka on Luojan tahto ja se Luonto-Äidin perusmielikuva, jonka mukaan kaikki luodaan ja joka luomisen työtä johtaa vielä tänäpäivänä. Siksi on suomalainen kulttuuri niin lähellä elämän perustotuutta, ettei siinä ole mitään keinotekoista, eikä siihen tarvitse ketään väkivaltaisesti pakottaa, johon pitäisi uskoa, vaikka ei sitä käsittäisikään.

Kun otamme huomioon, yllämainitut Ihmisyydenlain ominaisuudet, sekä Suomen kansan historian ja maanlaadun, niin me saamme selvän kuvan aapisesta, jota tutkimalla me pääsemme selvyyteen luonnonlakien viisaudesta ja siitä elämänrytmistä, joka kehittää ihmisyyttä meissä ja koko luomakunnassa.

Ihmisyydenlaki on se keskittymispiste, joka yhdistää kaikki kansat luomaan ihmisyyskulttuuria, jota jokainen kausi rikastuttaa omalla kansalliskulttuurillaan, joka on sopusoinnussa ihmisyydenlain kanssa. Sillä väkivalta ja pakko ei koskaan pysty luomaan sopusointua, koska jokaiseen ilmennykseen on kirjoitettu sen olemuksen peruslaki, joka määrää elämäntehtävämme.

Käsitykseni mukaan suomalainen kulttuuri on paremmin sopusoinnussa itämaisen kuin länsimaisen kulttuurin kanssa, vaikka Mannerheim totesi, että Suomalaisilla on kunniatehtävä seistä vartiossa ja puolustaa länsimaista kulttuuria ja uskontoa. Hän totesi myös, että velkamme länteen on nyt maksettu.

Suomalaiseen menttaliteettiin ja mielenlaatuun sopii hyvin kiinalaisen kirjailijan Ling Jutangin seuraava miete:

"kun on tunteita välillämme liiaksi,
niin se muuttaa elämämme riidaksi".

Sama kirjailija puolusti myös todellisuustajun kehittämistä ja totesi, että ravinto on paras lääke. Siis aivan samoin kuin vanhat suomalaiset, jotka lisäsivät siihen vielä viinan ja sau-

nan. Myrkkyjä ei käytetty, mutta kylläkin terveyttä edistäviä lääkkeitä, kuten yrttiteet ja marjamehut. Vielä minun äitini äiti pohjanmaalla tunsi nuo terveyskasvit ja tiesi mikä mihinkin tautiin auttaa. Suomalaisilla onkin tuo parantamisen taito synnynnäistä, mutta se ei ole vain kätten päällepanemista, vaan se perustuu syvällisempään tietoon sairauksien perussyistä. Kristinusko on pahasti hämmentänyt suomalaisten itsenäistä kehitystä. Mutta moraalinen rohkeus ihmisyyden puollustamisessa vie meidät takaisin totuuden kalliolle ja todellisuuden maaperälle.

Nyt meidän olisi pelastettava Suomen tulevaisuus siten, että me avaamme savusaunamme totuussinetin ja jatkamme suomalaisen kulttuurin kehittämistä saunakulttuurilla, jolloin jokainen maakunta pääsee lunastamaan henkisen itsenäisyytensä.

Sopusointuseuralta saa lunastaa sen avaimen, jolla totuussinetti avataan, jolloin jokainen maakunta pääsee toteuttamaan itseään sovittamalla heimokulttuurinsa Ihmisyydenlakiin. Silloin jokainen heimo täydentää heimokulttuuriaan, saattamalla näkyvään muotoon ne puuttuvat Ihmisyydenlain ominaisuudet.

Näin me saatamme Ihmisyydenlain näkyvään muotoon ja täytämme sen, sovittamalla käytäntöön ne ominaisuudet, jotka olemme omaksuneet.

Näin syntyy ihmistieteen aapinen, joka osoittaa meille, ettei lasten sieluista pidä rikkaruohoja nyhtää ettei samalla nyhdettäisi vehnän oraitakin, vaan huonot ominaisuudet johtuvat puutoksesta, jolloin ne on korvattava puuttuvilla ominaisuuksilla, jolloin olosuhteet luodaan sellaisiksi, että ne kehittävät meissä Ihmisyydenlain.

Jo silloin laskettiin suomalaisen kulttuurin perusta, kun esiisämme kaskea kaataessaan jättivät saunakoivun linnuille pesäpuuksi, jonka me ymmärrämme vasta nyt, kun me kuuntelemme suihkuhävittäjän äänivallin rikkomista.

Me käsitämme, että elämä on värähtelyä ja tuo teräslintujen ääni synnyttää värähtelyn, joka herättää meissä pelkoa ja hävityksen ajatuksia. Se johtaa meidät kuoleman virtaan. Se on terveydellemme vahingollista.

Mutta, kun me hiljaisena sunnuntai-aamuna kuuntelemme luonnollisten lintujen kiitos- ja ylistyslaulua, niin se synnyttää värähtelyn, joka herättää meissä ihmisyydentunteita ja liittää meidät elämänvirtaan, joka edistää terveyttämme. Siksi meidän olisi palattava takaisin luontoon ja takaisin vanhaan suomalaiseen kulttuuriin, jonka me vielä löydämme saunan löylystä, joka herättää ihmisyyden meissä ja kokoaa voimamme.

MITÄ ON KULTTUURI?

Paljon on kirjoitettu kulttuurimme valheellisuudesta ja sivistyksen tuomista vaaroista, sekä jumalan kateudesta. Mutta olemmeko me edes yrittäneet etsiä elämän perustotuutta ja luoda ihmisyyskulttuuria, joka turvaisi meille ihmisoikeudet ja terveen elämänrytmin, niin että me pystyisimme säilyttämään lapsillemme edes terveet perintögeenit?

Onko meillä mitään kulttuuria? Jos on, niin se on löydettävissä kaukaa menneisyydestä, jolloin ihminen etsi viisautta luonnosta eikä kirjoista. Silloin ihminen uhrasi elämänsä tulevaisuuden rakentamiseen ja olosuhteiden parantamiseen. Silloin yhteisvastuu kehityksestä yhdisti ihmiset. He elivät vilpittömyydessä ja kunnioittivat fyysillistä voimaa ja Luojan viisautta. Sitten tuli järjen viekkaus, joka asetti ansan voimakkaimman tielle ja kilpajuoksu vallanhimosta alkoi.

Keksittiin raha, joka edistää keinottelua ja niin ihmiskunta irtaantui Ihmisyydenlaista. Ihmisestä tuli Luojan irvikuva, joka tavoitteli maailman valtaa ja kätki pedon pyhimyksen naamion taakse.

Elämän perustotuuden tutkiminen kiellettiin ja se jätettiin pappien ja lääkärien hiuksen halkomiseen. Tiede ei pysynyt totuudessa ja uskonto vielä vähemmän ja niin me olemme ajautuneet niin kauas harhatielle, että kehityksen jatkuminen on mahdotonta ja rappeutuminen on jo alkanut. Kulttuurissamme ei ole elämän henkeä, vaan kuoleman henki.

Meidän on palattava takaisin luontoon ja saatettava Ihmisyydenlaki näkyvään muotoon. Sillä Ihmisyydenlain täyttäminen muodostaa sen elämän perustotuuden, joka luo elämämme päämäärän ja tarkoituksen.

Nykyinen kulttuurimme on pahasti harhautunut ihmisyyden kehityksestä, koska sen tunnus on hävittäminen ja kaiken

tuhoaminen. Se luo kuoleman voimavirtoja ja järkyttää elämän tasapainoa. Ihmiskunta on luonut jumalan kuvan, jonka pääominaisuudet ovat itsekkyys ja suvaitsemattomuus ja uskonnon voimalla se väkivaltaisesti pakoittaa kansat palvelemaan tuota kuvaa.

Tämän todistaa Suomen kansan historia ja suomalaisten kehitys, joka on huimaavaa vauhtia mennyt kohti moraalittomuutta, kun kaikki ihmisoikeudet on tukahdutettu. Nytkin vielä yritetään tukahduttaa puhuminenkin suomalaisen kulttuurin ylösnousemuksesta, muka suomalaisia vahingoittavana itsekkyytenä. Se on hämäystä, jolla tyhmät ja sokeat ihmiset yrittävät estää ihmisyyden kehitystä, johon kieltämättä kuuluu henkinen itsenäisyys ja itsenäisen kulttuurin kehittäminen, eikä suinkaan lammasmainen paimenen odottaminen, joka tulisi johtamaan. Nyt kaivataan moraalista rohkeutta Suomen kansalta, sekä toistensa tukemista, jos aiomme säilyttää henkisen itsenäisyytemme.

Ihmiskunta kulkee kuurona ja sokeana todelliselle kauneudelle ja Luojan viisaudelle, kun se palvoo tuota omatekoista jumaalaansa, jonka ominaisuudet se on jo omaksunut, tullen lailliseksi murhaajaksi.

Herää kysymys, kuka on kaiken tämän takana. Vastaus kuuluu — tietämättömyys ja kehittymättömyys.

Eikö velvollisuutemme ole koota yhteen kaikki Hyvyydenvoimavirrat ja luoda näkyvä kuva Ihmisyydenlaista tienviitaksi kehityksen tiellä kohti täydellistä ihmisyyttä.

Näin me luomme uuden tieteen ja uuden taiteen avulla ihmisyyskulttuurin, joka kehittää ihmisyyttä ja kirkastaa elämän perustotuutta, niin ettemme enää valhetta vaalisi ja turhuutta tavoittelisi, vaan edistymistä ihmisyyden tiellä. Silloin me kannamme yhteisvastuuta kansamme henkisestä kehityksestä ja aineellisesta hyvinvoinnista ja kansamme kautta myöskin ihmiskunnan tulevaisuudesta. Siihen ei tarvitse ketään pakottaa, vaan jokainen herää itse siihen, kun hän saavuttaa henkisen kypsyyden.

Kun me tunnemme Ihmisyydenlain ominaisuudet ja niiden puuttumisesta johtuvat haitat, niin silloin meidän on helpompi sovittaa itsemme Ihmisyydenlakiin ja saavuttaa henkinen kypsyys. Silloin me pystymme luomaan ihmisyyskulttuurin, joka on rakennettu totuuden kalliolle ja joka

pystyy antamaan tukea ihmiskunnalle kehityksessämme kohti ihmisyyttä. Silloin me emme tee työtä turhan tähden, vaan se liittyy aina edellisen sukupolven kehitykseen. Silloin meillä on perusta mille rakennetaan ja kun pidämme kiinni Ihmisyydenlaista, niin meillä on myös varma tienviitta kehityksen tiellä.

Vain ponnistuksen ja itsekasvatuksen kautta ihminen kehittyy täydelliseksi ja säilyttää itsenäisyytensä, mutta ei apinoimalla.

Ihmisen omaan olemukseen on kirjoitettu se Laki, jonka mukaan hänen elämäntehtävänsä määräytyy. Jos sitä menee toinen määräämään, niin se häiriytyy. Siksi on välttämätöntä, että jokainen pääsee kehittämään kykyjään lahjojensa mukaisesti.

Kehittämäni Luonnonkoulusuunnitelma antaa siihen parhaan tilaisuuden. Tutkimalla elämän perustotuutta me löydämme omankin elämäntehtävämme Luojan suuressa luomistyössä. Sillä ihmisen tulee täyttää velvollisuutensa ihmisyyden kehityksessä ja toimia Luojan apulaisena Ihmisyydenlain mukaisesti.

Luomakunta on se Luojan kirjoittama Laki eli Elämän kirja, jota tutkimalla jokaisen on löydettävä elämäntehtävänsä ja henkinen leipänsä.

Siihen me voimme ohjata ihmiskuntaa organisoimalla Suomi Luonnonkouluksi, jossa Ihmisyydenlaki saa näkyvän muodon. Kehittämäni aurinkokellojärjestelmä antaa selvän kuvan siitä, miten Ihmisyydenlaki täytetään yksilöllisesti, kansallisesti, sekä universaalisesti. Se kehittää kokonaiskäsitteistä ajattelua, joka on välttämätöntä ihmisyyskulttuuria luotaessa.

Kerran eräs "lättähattu" sanoi minulle: "täti kiltti, kyllä minä tiedän koko totuuuden, että kaikki on vain humpuukia ja silmänlumetta."

Silloin minussa heräsi kysymys, kuinka me voimme odottaa lapsiltamme mitään edesvastuuta, kun me olemme antaneet heille näin heikon perinnön? Totisesti tämä sukupolvi on antanut lapsilleen kiven leivän asemesta henkisenä perintönä. Me olemme rakentaneet kulttuurimme hiekalle. Kun me olemme valmistaneet kielloista valmistetun tynnyrin tuleville sukupolville ja antaneet perinnöksi henkisesti ja fyy-

sillisesti rappeutuneen ihmisen. Onko meillä varaa tällaiseen tuhlaukseen?

Tämän vihkosen avulla vetoan kaikkiin vilpittömiin ihmisiin ja pyydän vastausta seuraaviin kysymyksiin:

Onko Suomessa jokaisella lapsella mahdollisuus kehittää kykyjään lahjojensa mukaisesti?

Onko jokaisella mahdollisuus ja vapaus toteuttaa itseään?

Minkä lain perusteella määräytyy työnantajan ja työntekijän keskinäinen suhde?

Ihmisyydenlaki määrää, että työ on kehittäjämme, sekä opettajamme, mutta ei orjuuttajamme.

Siksi on olosuhteet luotava sellaisiksi, että ne kehittävät ihmisyyttä ja suojaavat terveyttämme.

Nyt on tullut aika, jolloin älyn johtama järki tulee johtavaksi ominaisuudeksi ihmiskunnan kehityksessä. Se luo uuden ajatusmaailman, joka etsii todellisuustajuista totuutta kaikessa.

Noituus johtuu itsekkyyden johtamasta väärinkäsityksestä, jolloin syntyy henkinen kaaos. Silloin ihminen luo jumalan, joka on kateellinen ja puolustaa ihmisen itsekkyyttä laillisen elämän taisteluna luuloteltua vihollista vastaan.

Niin suuri on ihmiskunnan henkinen pimeys, kun se turhuutta tavoittelee ja valhetta vaalii, eikä se näe omaa suuruuttaan ihmisenä, joka vaatimattomasti toimii Luojan apuruuttaan ihmisenä, joka vaatimattomasti toimii Luojan apulaisena luomakunnan kehityksessä ja kunnioittaa Luojan viisautta, sekä tervettä elämänrytmiä.

Kun me pyrimme jumaluuteen, niin me tallaamme ihmisyyden, mutta kun me pyrimme ihmisyyteen, niin me löydämme myös Totuuden jumalan, joka asuu meissä itsessämme ja kehittää tosiveljeyttä suhteessamme muihin.

Totuuden jumalan nimessä ja Ihmisyydenlain perusteella vetoan kaikkiin edesvastuuta tunteviin ihmisiin.

Suomen kansan jalot perinteet velvoittavat meitä toteuttamaan itseämme ja puolustamaan ihmisyyttä ja suomalaista kulttuuria.

Nämä perinteemme ovat: tinkimätön oikeudenmukaisuus; ihminen kaikkine oikeuksineen kaikkien asioiden yläpuolelle, sekä moraalinen rohkeus ja luja luottamus totuuden ja ihmisyyden voittoon.

Kootkaamme yhteen isiemme perintö ja jakakaamme se veljellisesti, että Suomen kansa pääsee toteuttamaan itseään Ihmisyydenlain täyttäjänä ja Luojan tien näyttäjänä.

Tämä on velvollisuutemme tulevia sukupolvia kohtaan. Me emme saa vääryyttä suvaita, emmekä valhetta vaalia. Sillä me olemme totuuden todistajia, koska Suomi on Luojan lakikirjan pienoiskuva ja aapinen. Nyt on Suomen kansan etsikkoaika, käyttäkäämme tilaisuutta!

TERVEYDEN AVAIN

Olemustamme hallitsevat määrätyt lait, joita meidän tulee noudattaa. Siksi on välttämätöntä, että me tunnemme itsemme, sekä aineen lainalaisuuden ja hengen lakisiteisyyden.

Sairauden alkusyy on vaillinainen ravitsemus ja huono aineenvaihdunta. Kuollut ja keitetty ravinto ei sisällä tarpeeksi elonvoimaa, jolloin ihmisestä kehittyy veltto lihamöhkäle ja vähitellen syntyy estoja nesteiden virtauksessa, kun ihmisen peruselonvoima ehtyy. Jos aivosolut kärsivät nälkää niin ne eivät pysty lähettämään elonvoimavirtoja muihin ruumiin osiin ja mieliala on painuksissa ja eloisuus on poissa.

Mieliala on hyvin tärkeä, sillä tietoinen tajuntamme antaa sisäisiä kehoituksia vaistomaiselle tajunnalle, joka ohjaa elintoimintojamme.

Saunominen kyllä pitää kehomme puhdistustoiminnan kunnossa, kun vielä muistamme olla tarpeeksi raittiissa ilmassa ja hengittää oikein. Ravitsemus on vaikeampi juttu, sillä se mikä sopii yhdelle ei aina sovi toiselle, mutta siihenkin löytyy avain.

Miksi ei voitaisi rakentaa puutarhakyliä, joissa pienteollisuus ja taideteollisuus muodostaisivat kiertävän Luonnonkoulun, jossa uusi elämänrytmi saisi luoda mahdollisuuden uudelle tieteelle ja uudelle taiteelle. Näin syntyisi uusi ihmistiede, joka perustuisi kokemusperäiseen tietoon.

Näissä puutarhakylissä jokainen tekisi itse havaintoja ravinnon ym. suhteen, ja pitäisi vakituista päiväkirjaa havainnoistaan. Silloin jokainen olisi oma lääkärinsä ja oma opettajansa, mutta ihmisen alistuminen lääkärin koekaniiniksi vastoin ihmisen omaa tahtoa, on ihmisyyden vastaista,

eikä tuota yhtä luotettavia tuloksia, koska lääkäri ei silloin voi tietää kaikkia vaikutteita.

Ihmisten alistaminen lammaslaumojen tapaisesti holhouksen alaiseksi; on myös rikos ihmisyyttä vastaan, koska ihmisen oikeuksia yksilönä on kunnioitettava, mutta ei ketään pidä nostaa esikuvana palvottavaksi. Persoonallisen hyvinvoinnin tavoitteleminen tuo henkistä sairautta, koska Ihmisyydenlain mukaan velvollisuutemme on luoda olosuhteet sellaisiksi, että ne edistävät yhteistä hyvinvointia ja lisäävät persoonallista kehitystämme.

Luonnon hiljaisuudessa ja taiteen ilmapiirissä on ihmisen helpompi kohota henkisielunsa yhteyteen, sekä löytää itsensä ja elämänsä tehtävä ja tarkoitus.

Tositaide, joka kuvaa Ihmisyydenlain täyttämistä voi ohjata meitä todellisen terveyden ja kauneuden lähteille.

Nykyinen hermosielun rakentaminen kaipaa monestakin syystä tuollaista rauhan satamaa, jossa voisi sopusointuisesti eheytyä ja tarttua elämästä kiinni.

Ympäristön vaihdos, piristävä askartelu ja uudet harrastukset antavat oman osuutensa terveyttä rakennettaessa, mutta suurin vaikutus on kuitenkin taiteellisella valistustyöllä, joka uudistaa ajatusmaailmamme.

Näin voisivat lääketiede ja taide yhdessä ammentaa terveyttä luonnosta, jolloin mehiläiset ja muurahaiset auttaisivat meitä, kun me viisaasti ohjaamme niitä. Silloin loppuu myöskin kylmäsota, kun ihminen syventyisi luonnon salaisuuksia tutkimaan ja oppisi ohjaamaan luonnonvoimia Ihmisyydenlain mukaisesti.

Terveelliset yhdyskunnat ovat paljon tärkeämmät kuin kalliit kirkot, sillä silloin ihminen rakentaisi itsensä Totuuden jumalan temppeliksi ja jättäisi kaikki epäjumalat.

Mitään uusia hermosairaaloita ei tarvita, jos meillä on terve elämänrytmi. Silloin elämä ei ole taistelua, vaan Suuren Viisauden ylistyslaulua ja Luonto-Äidin suuren rakkauden tutkimista. Näin me luomme Hyvyyden voimavirrat ja sovitamme itsemme ja kehityksemme Ihmisyydenlakiin.

Sairaus on luonnonlakien rikkomista meissä ja koko luomakunnassa. Kun me unohdamme velvollisuutemme, niin kehityksemme harhautuu pois Ihmisyydenlain johtamasta elämän virrasta ja me alamme rappeutua, niin kuin hedelmä, joka on pudonnut pois Elämänpuusta.

Syventymällä tutkimaan Luonto-Äidin suurta viisautta, me samalla rakennamme vaistomaista tajuntaamme älyjohtoiseksi, eikä järki pääse synnyttämään epäjärjestystä soluyhdyskuntiemme toimissa.

Kun me elämme lähellä luontoa, niin sielullinen voimanlähde ihmisessä vetää elinvoimaa maailmankaikkeuden tajunnasta ja hänestä tulee voimakas ja terve, joka on kuormitettu voimakkaalla ja runsaalla elonvoimalla, mikä kulkee kaikkiin kehon osiin.

Elonvoima on kaiken fyysillisen toiminnan perusta. Se varastoituu aivoihin ja kaikkiin hermokeskuksiin. Tämän voiman lähettää tahdonponnistus hermostosta, kun haluamme liikuttaa jäsentämme. Siksi liikunta ja ponnistus on välttämätöntä, jotta se jakautuu kehomme kaikkiin osiin virkistävänä ja innostavana toimintakykyä ja tarmoa antavana.

Elonvoimaa on jokaisen elävän olennon ruumiissa. Kissa kehrää sitä varastoon hermokeskuksiin ja siksi on kissa niin notkea ja sitkeähenkinen.

Eläimet ovat erikoistuneet ja niitä tutkimalla me pääsemme perille luonnonlakien viisaudesta. Ihminen on kaiken yhteinen tulos. Ihmisen tulee säilyttää kokonaiskehityksensä.

Myöskin kivissä on tuota kiteytynyttä atomivoimaa. Siksi kuolleet kivet eivät synnytä löylyä, eivätkä kuolleet lahonneet puut.

Siksi me voimmekin opettaa saunan avulla luonnonlakien viisautta ja sitä esi-isämmekin tutkivat saunaa rakentaessaan.

Saunan avulla me voimme eroittaa myöskin valheen totuudesta ja turhuuden todellisuudesta.

Meidän tulee tutkia eläimiä, mutta ei apinoida niitä. Sitä varten on ihmisellä älyjohtoinen järki ja luova mielikuvitus, että hän toimisi Luojan apulaisena ja käyttäisi kättään luovaan työhön, joka tuo siunausta, eikä kuvittele olevansa jumala, joka kätten päälle panemisella korvaa työn.

Ihmiskunnan on luovuttava tuosta suuruudenhulluudesta ja persoonallisesta nautinnonhalusta ja löydettävä nautintonsa ihmisyyskulttuurin luomisesta. Sillä työ on se, joka meidät kruunaa ihmisyydenkruunulla. Eläimet ovat palveli-

joitamme, joita meidän tulee ystävällisesti ohjata, mutta ihmiset ovat veljiämme, joita meidän tulee ahdingossa auttaa kehityksen tielle.

Siksi on kehityksen estäminen rikos Ihmisyydenlakia vastaan. Me olemme velvolliset jakamaan toisillekin sitä tietoa minkä olemme löytäneet. Ei ehdottomana totuutena, johon pitää sokeasti uskoa, vaan tutkittavana tietona kokeiltavaksi, että kehitys pääsisi edistymään.

Jos Suomessa julistettaisiin kaikki maakunnat itsenäisiksi vapaiksi valtioiksi, jotka saavat lunastaa henkisen itsenäisyytensä kehittämällä heimokulttuurinsa Ihmisyydenlain kuvastimeksi, niin siinä on henkisen kypsymisemme avain. Silloin kehitys ei olisi sidottu rahaan, vaan jokaisella olisi mahdollisuus toteuttaa olemuksensa peruslakia.

Se vaatii tietysti yhteistoimintaa ja suunnittelua, sekä oikeata osuustoimintaa. Kehittämäni aurinkokellojärjestelmä on se silta, jonka avulla voimme siirtyä Luonnonkoulukulttuuriin täyttämään Ihmisyydenlakia ja lunastaa itsenäisyytemme.

Siitä voimme halukkaitten kanssa neuvotella, niin sitten näemme mikä maakunnista onnistuu parhaiten ja siten saamme hyvän kuva-aapisen lapsille, josta he voivat löytää itsensä ja elämäntehtävänsä. Näin kirjoitetaan historia totuudenmukaisesti.

ELÄMÄN ELIKSIIRI

Kevät vyöryttää kokonaisen kosken elonvoimaa maan päälle. Tämä virta, joka saa siemenen itämään, nesteet virtaamaan ja nousemaan puunrunkoihin, silmuihin ja lehtiin, uudistaa myös ihmisen elimistön kaikki elimet ja toiminnat, kuten tiedämme.

Kevät on luonnostaan ihmiselle puhdistuksen ja uudistuksen aikaa. Käytä sitä hyväksesi ja yhdy maailmankaikkeuden luomisvoimaan ja sovita itsesi auringon johtamaan elämänrytmiin. Silloin saat tuntea miten Elämänvirta kulkee lävitsesi ja olemuksesi täyttyy elonvoimalla, jolloin tajuntasi yhtyy Luojan viisauteen. Silloin sinä käsität maailman markkinamaisen rihkaman, kun se turhuutta tavoittelee, etkä enää jatka apinamaista elämääsi.

Niin suuret rikkaudet odottavat sinua luonnossa, jos tosiveljeys vallitsee lähimmäistesi kanssa ja mehiläisen tavoin noudatat keskinäistä ystävyys- ja avunantosopimusta suhteessasi elävään luontoon.

Maa on täynnä elävää luomisvoimaa, joka säteilee kaikkialle, kun se pyrkii sopusointuun auringon rytmin kanssa.

Siinä on tosiviisautta, jota meidän tulee kunnioituksella tutkia ja hahmottaa luonnosta siihen kätketyt kauneuden ja täydellisyydenlait.

Meidän tulee nauttia elävää ravintoa, johon on Luojan viisaus kätkettynä vitamiineina ja kivennäisaineina, jotka yhdessä auttavat sisäeritysrauhasjärjestelmämme sopusointuun, jolloin me luomme sopusointuisen ajatusmaailman, emmekä vainoa eläimiä, vaan teemme keskinäisen ystävyys ja avunantosopimuksen. Silloin kateus on tuntematon ja auttamalla toisia, me itsekin pääsemme eteenpäin tärvelemättä Luojan järjestystä.

Tutki luonnonlakien viisautta itsessäsi ja luonnossa, niin sinä tulet tajuamaan sen elämän perustotuuden, jonka muodostavat Ihmisyydenlain johtamat luonnonlait. Se on se Luojan viisaus, joka luo sopusointua ja muodostaa sen Elämänvirran, johon sinunkin perusolemuksesi kuuluu, ellet sitä omalla tyhmyydelläsi tärvele.

Katsele mehiläisen ja ampiaisen elämää ja tutki miten ne eroavat toisistaan. Siitä sinä löydät avaimen elämän perustotuuteen. Siitä sinä löydät tienviitan syvähenkiseen ihmisyyteen ja ikuiseen kauneuteen.

Luonnossa on moniaita hienoja voimia ja aineenmuotoja, joita ihminen voi käyttää hyväkseen. Mutta ihminen on lakannut käyttämästä luontoa Ihmisyydenlain mukaisesti ja luonto on muuttunut meille tyhjäksi. Luonnossa heijastuu ihmisen petomaisuus, sillä ihminen ja luonto ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ihminen on osa luontoa, mutta myös sen pienoiskuva, koska ihmiskunta on kehityksessään käynyt läpi koko luomakunnan kehityksen. Jos vertaamme luomakuntaa puuhun, niin ihmisyyttä kehittävä ihmiskunta on siinä runkona, josta elonvoima heijastuu, mutta joka ei voi elää ilman lehtiä eikä ilman oksia.

Luonto-Äiti on aina viisaassa ja alati uhrautuvassa rakkaudessaan sovittanut ihmiskunnan Rakkaudenlakiin, kun se

tärvelee itsensä, mutta ihmisellä on vapaa tahto tehdä kuten haluaa. Se haluaa tähdet taivaalta, mutta ei näe Luonto-Äidin valmistamaa kukkaniittyä ja sen kaunetta, vaan kasvattaa suurempia ja komeimpia kukkia, jotka haisevat lantavedelle. Kaikki se repii ja kaikki se rikkoo, kun siltä puuttuu älyn johtama järki ja Ihmisyydenlain tuntemus.

Kun me sovitamme itsemme siihen keskinäiseen ystävyys- ja avunantosopimukseen, jota mehiläinen vaistonvaraisesti noudattaa, kun se auttaa apilapeltoa siementymään ja kerää mettä, myöskin ihmislapselle, jos olemme ystäviä, niin me saamme ihmeellistä lääkettä palkaksemme.

Hunaja sisältää hienoja eetteriöljyjä, jotka vaikuttavat voimakkaan elähdyttävästi koko olemukseemme, toimintaamme ja pitkäaikaisen käytön aikana se saattaa kaikki rauhasemme sopusointuiseen toimintaan ja kaunistaa myös ulkomuotoamme. Mutta se ei sovi yhteen liharavinnon kanssa, koska se puhdistaa ja se aiheuttaa väsymystä, kun virtsahappo ei pääse kiteytymään lihaksiin, vaan on aina veressä matkalla kehosta pois.

Suomen ruotsinkielinen väestö on paljon kauniimpaa kuin suomenkielinen ja uskon sen johtuvan siitä, että ruotsalaiset ovat jo monen sukupolven aikana käyttäneet runsaasti hunajaa ja hedelmiä.

Kyllä meidän kannattaa hoitaa metsiä ja mehiläisiä monestakin syystä. Pienet metsämarjat ovat hyvin aroomirikkaita ja terveellisiä, mutta meille tuodaan paljon ulkomaisia hedelmiä raakoina, jotka sähköuunissa kypsytetään ja joista suurin osa mätänee ennen kypsymistään. Siinäkin yksi ihmisen tyhmyyksiä, kun marjat mätänevät metsiin.

Mehiläinen antaa meille ihmelääkettä, joka on kuin elämäneliksiiri, kun mehiläinen on kerännyt siihen kaikkien kukkien kauneuden sekä sen luonnossa ilmenevän sopusuhtaisuuden. Hunajan laatu riippuu kukkien laadusta ja myös siitä, minkälaisessa maassa ne kukat ovat kasvaneet. Tässäkin kaikki riippuu kaikesta. Metsiä hoitamalla me saamme ihmiselle sopivaa ravintoa. Metsä antaa myös sopivan ja terveellisen suojan eläimille, jotka ovat hyödyksi ihmiselle.

Maailmankaikkeuden voimavarastosta vuotaa elonvoimaa jatkuvasti, kun vain ihminen osaisi sitä käyttää hyödykseen, mutta me tyhmyydessämme rakennamme kivikaupungit ja li-

kaamme ympäristömme sikolättiä muistuttavaksi, sekä juomavedeksi myrkyillä puhdistamme joesta likavettä, vaikka meillä on melkein joka kylässä lähde, jossa on terveellistä elävää vettä.

Koska ihmiskunta herää tutkimaan elämän perustotuutta ja organisoi elämänsä sen mukaisesti, jolloin ystävyys- ja avunantosopimus toteutuisi myöskin ihmisten kesken? Me emme voi maailmaa parantaa uskonnon voimalla, mutta voimme opetella oikein käyttämään sitä ikuista voimaa, joka on elämän alkuperusta ja jota on kaikkialla. Siinä me elämme, olemme ja liikumme. Sitä on vedessä, ilmassa ja ravinnossa. Sitä säteilee koko elollinen luonto. Ilman sitä ei mitään elämää olisi. Sitä voimaa ihmisen täytyy oppia käyttämään oikein. Siinäkin Ihmisyydenlaki on luotettava oppaamme ja Luonto-Äti varma auttajamme.

Kun tiede ohjaa lapset tutkimaan Luonto-Äidin kauneutta, niin silloin järki joutuu älyn palvelukseen, eikä itsekkyys pääse meitä pettämään.

Ihmisen ei pidä pyrkiä luomakunnan Herraksi, vaan luomakunnan kruunuksi, joka on jatkuvasti kehittyvä ihminen, joka toimii Luojan apulaisena, eikä tärvele Luojan järjestystä, eikä riko Ihmisyydenlakia, vaan pyrkii sitä täyttämään jatkuvasti. Silloin elämä virtaa estoitta elävöittäen jatkuvasti koko luomakuntaa, jonka osa ja pienoiskuva ihminen on.

LUONNOLLISTA TERVEYDENHOITOA

Terve ihminen omaa hyvän fyysillisen kunnon, sekä sielullisen joustavuuden ja henkisen selvänäön.

Miten sellainen terveys saavutetaan? Muista, että kaikki riippuu kaikesta ja kohtuus kaikessa pitää meidät terveenä, sillä hyvääkin liika on aina liikaa, joka meidät hulluuteen vie ja edessämme on vain kärsimyksen tie.

Tämä pitää paikkansa myöskin saunomiseen nähden, vaikkakin saunominen on kaikkein parhaimpia terveydenhoitoja, mutta siihenkin tarvitaan taitoa ja viisautta. Silloin se puhdistaa ja uudistaa meidät oikein perusteellisesti ja pitää kehomme vastustuskykyisenä ja jatkuvasti uudistuvana. Sillä

sairaus on esto, joka estää nesteiden virtaamisen, jolloin syntyy patoutumia. Saunassa kaikki patoutumat laukeavat, sekä fyysilliset, että sielulliset.

Muista, että terveydenhoito on jatkuvaa kehittymistä. Kun kehittymisesi loppuu, niin rappeutumisesi alkaa.

Elämä on jatkuvaa ponnistusta päämäärää kohti ja siitä ponnistuksesta sinä saat sen voiman, joka ylläpitää elämisen halua sinussa ja pitää sinut henkisesti elävänä.

Ihmisyydenlaki on se tienviitta, joka meidät ohjaa täydelliseen terveyteen ja ikuiseen kauneuteen, joka on henkistä kypsymistä. Sillä Ihmisyydenlaki on ikuinen kauneus, joka johtaa koko luomakunnan täydelliseen sopusointuun kehityksen kautta, jota meidän tulee auttaa, eikä vain odottaa.

Sama kehittymisprosessi tapahtuu myös ihmisessä, joka on liittynyt luovalla tavalla ympäristönsä kehitykseen ja siten toteuttaa itseänsä, sekä täyttää velvollisuutensa Luojan apulaisena.

Tässä onkin terveyden ydinajatus. Meidän tulee olla aitoja ja toteuttaa itseämme luovassa työssä, niin me pysymme myöskin henkisesti kehityskykyisinä. Olen todennut, että aivojen toimintakyky kehittyy, kun niitä jatkuvasti harjoitetaan. Filosofia onkin ajattelukyvyn kehittämistä, mutta luovan ajattelukyvyn kehittämiseen tarvitaan myös voimakas halu vapauttaa ihmiskunta tietämättömyydestä ja kärsimyksestä. Sitä varten meidän tulee elää koulussa, jossa kokemuksien kautta pyrimme todellisuustajuiseen totuuteen. Silloin meissä kehittyy etsivä ihminen, joka kaikessa pyrkii totuuteen ja siten kerää elämänviisautta ja henkistä omaisuutta, jota ei koi syö, eikä ruoste raiskaa, koska se on ikuista ja katoamatonta. Se on myös kehittyvää silloin, kun se perustuu totuuteen ja se on se "henkinen perintö", jonka me voimme jättää lapsillemme kulttuurina edelleen kehitettäväksi, sekä perintötekijöinä piilevinä ominaisuuksina, jotka auttavat heitä voittamaan ne rikkomukset, joita vastaan me tietämättömyydessämme emme pystyneet taistelemaan, kun me turhuutta tavoittelimme ja valhetta vaalimme. Sillä itsekkyydenkyy petti meidät ja me teimme rahasta epäjumalan.

Kun me tasoitamme tietä tuleville sukupolville totuuteen perustuvan tieteen avulla, emmekä yritä sitä valheella

verhota, niin silloin me palvelemme Totuuden jumalaa ja meidän olemuksemme muodostuu Hyvyyden voimien lähteeksi, jolloin me itsekin saamme syödä Elämänpuusta, jossa me olemme oksia.

Näin me kannamme vastuuta kehityksen jatkumisesta ja samalla täytämme velvollisuutemme sitä yhteisöä kohtaan, jonka yhteydessä elämme, sekä kehitämme kykyjämme lahjojemme mukaisesti niin, ettemme pääse rappeutumaan. Meidän tulee muistaa, että kaikki mitä ei kehitetä, niin se rappeutuu.

Siksi olisi nuorisolle annettava mahdollisuus opetella kantamaan edesvastuuta ympäristönsä kehittymisestä siten, ettei siihen liity mitään kateutta. Sillä vain siten itsenäisyys pääsee oikealla tavalla kehittymään ja nuorukainen pystyy vastustamaan himon kiusausta, sekä kehittämään syvähenkisen miehuuden.

Holhouksen alaisena ihminen ei pääse kehittymään itsenäiseksi. Sillä hänen harkinta- ja arvostelukykynsä jää kehittymättä. Hänestä kehittyy joko lammasmainen luonne tai itsekäs peto, mutta syvähenkinen ihmisyys jää kehittymättä rakkauden ja edesvastuun puuttuessa. Hänestä kehittyy sielullisesti sairas, sisäisesti rikkinäinen ja onneton ihminen, joka kylvää katkeruutta siihen henkiseen ilmapiiriin, jota me kaikki hengitämme, ja jonka me niin usein tunnemme tuskana sieluissamme.

Ihmisyydenlain perusominaisuus onkin vapaus, jolloin jokainen pääsee toteuttamaan itseään oman perusolemuksensa mukaisesti ja siten kehittämään kykyjään lahjojensa mukaisesti. Silloin me löydämme todellisen onnellisuuden, sekä täydellisen terveyden ja sopusoinnun.

Tämä kaikki selvittää meille miksi hoitolaitoksia ei pidä rakentaa. Sillä niissä viihtyvät vain lampaat, mutta eivät kehityskykyiset ihmiset, jotka haluavat tuoda oman kortensa yhteiseen kekoon ihmisyyskulttuuria rakennettaessa.

Tämä selvittää myös sen, miksi jokainen kansa haluaa luoda oman kulttuurinsa ja siten tuoda oman kortensa yhteisen ihmisyyskulttuuriin ja siten rikastuttaa ihmiskunnan tulevaisuutta. Kukaan ei halua jäädä apina-asteelle. Sillä ihmisyyden kehitykseen kuuluu kokonaiskäsitteinen ajattelu, sekä luova

kyvyn kehittäminen. Goethe sanoi: "Vaiston varaisuus ei sovi ihmiselle."

Kehittämällä Ihmisyydenlain johtamaa kulttuuria me pääsemme totuudenmukaiseen kehitykseen ja saamme tervehdyttävää voimaa henkisistä ponnistuksistamme, kun me pyrimme täydelliseen ihmisyyteen ja vilpittömään totuuteen.

Kun me tunnemme itsemme, niin me opimme myös viisaasti suhtautumaan ympäristöömme ja siten ylläpidämme henkistä tasapainoa.

Kun me tunnemme hengen lakisiteisyyden ja aineen lainalaisuuden, niin me osaamme myös oikein organisoida sekä henkisen että fyysillisen ravintomme.

Kun me tunnemme Ihmisyydenlain johtamat luonnonlait, niin me pystymme myös organisoimaan Luojan lakikirjan mukaisen kulttuurin sekä elämän rytmin, jossa kaikki on kohdallaan. Sillä kaikella on aikansa ja kaikella on paikkansa ihmisyyden kehityksessä.

Elämänrytmi sykkii vaihteluna, sillä yksitoikkoisuus lamauttaa sekä fyysilliset, että henkiset toiminnat. Välinpitämättömyys on henkistä myrkkyä, joka tappaa vähitellen. Ei ole olemassa ikävämpää oliota, kun henkisesti kuollut ihminen. Ihminen voi kuolla kolmella tavalla henkisesti, sielullisesti ja fyysillisesti. Elämä on värähtelyä, joka hiljaa hidastuu kuoleman hiipiessä olentoomme.

Hiipivä biologinen kuolema alkaa tavallisesti paksussa suolessa, kun pitkäaikainen ummetus pakottaa suolen sisällön viipymään paikallaan luonnottoman kauan, jolloin ravintoaineissa aiheutuu laajoja hajaantumistapauksia. Siitä syntyy myrkyllisiä tuotteita, jotka imeytyvät vereen, ellei maksa puhdista niitä. Peräsuolesta imeytyy ravinto suoraan vereen ja siksi se on aina pidettävä tyhjänä. Erityisesti saunaan mentäessä on muistettava tyhjentää erityselimet.

Ummetuksen voi poistaa vaihtelevalla ravinnolla esim. nauttimalla joka päivä erilaista marjamehua. Myöskin piimä on erikoisen hyvää ruoansulatukselle, kun se kasvattaa ruokaa sulattavia bakteereja, niin etteivät liharuoasta syntyneet mätänemisbakteerit pääse niitä kokonaan hävittämään. Hermosielullinen tilanne vaikuttaa myös suolen toimintaan. Ulostuksen muodosta voimme päätellä missä osassa suolistoa tulehdus sijaitsee. Paksusuolen tulehdus on vakava asia, sillä

se säteilee kaikkiin ympärillä oleviin elimiin ja myrkyttyneen veren kautta koko olentomme terveyteen. Sen tulehtuminen voidaan parhaiten estää noudattamalla säännöllistä rytmiä sen tyhjentämisessä.

Oikea rytmi suolen toiminnalle on 3—4 kertaa päivässä, jolloin kasautumia ei lainkaan synny. Se edellyttää myös yhtä monta täyttämismahdollisuutta. Edullisinta on syödä usein ja vähän, sillä se vilkastuttaa koko aineenvaihduntaa ja kaikkia elintoimintoja.

Myöskin paastoaminen, kerran viikossa on hyvä, jolloin nautitaan vain hunajalla maustettuja marjamehuja. Sellaiseksi paastopäiväksi voisimme ajatella saunapäivää, jolloin veri olisi emäsvoittoista, niin että lihaksista puristuva virtsahappo pääsisi helpommin kulkeutumaan kehosta pois ja hikoilun kautta poistunut neste korvattaisiin hunajavedellä. Erikoisesti maksan terveyden kannalta on paasto hyvä, että maksakin pääsee uusiutumaan. Paasto helpottaa myös sydämen toimintaa ja erikoisesti se sopii saunapäiväksi, jolloin ajatuksemme on keskittynyt puhdistumiseen.

Sunnuntaina me sitten voimme keskittyä olemuksemme rakentamiseen ravinnon avulla.

Erikoisen tärkeätä on myöskin se, että sylkeä erittyy tarpeeksi. Sillä sylki tappaa bakteerit ja sillä on myöskin henkisielullinen merkitys. Lasillinen kylmää hunajavettä saa ruoansulatusnesteet toimimaan ja se voidaan nauttia ruokarukousta miettiessä. Silloin ajatuksemme menevät ravinnon mukana myöskin hermosieluumme ja rakentavat ajatusolemustamme aivan samalla tavalla kuin ne ajatukset ja tunteet, jotka rakentavat meitä työtä tehdessämme Esim. seuraava ruokarukous rakentaa ihmisyyttä meissä, kun mietimme sitä hartaudella ja Luojan viisautta kunnioittaen. Se on aivan kuin avain siihen viisauteen, joka on kätketty ravintoomme. Silloin me annamme kehomme toimia itsenäisesti, emmekä suinkaan määrää tyhmän järkemme avulla sen toimintaa, vaan yhdymme Luojan viisauteen.

Siunattu olkoon ruokamme.
Se kehittäköön kehomme
ja henkemme ylevöittyköön. —
Auta meitä ainiaan myös

lähimmäistämme suojaamaan ja
Ihmisyydenlakia täyttämään
Kiitos Luojalle kaikesta.

VERENKIERRON LAIT

Kylmässä valtimot laajenevat ja laskimot supistuvat. Lämpimässä laskimot laajenevat ja valtimot supistuvat.

Polttavassa kuumuudessa molemmat suonistot avautuvat mahdollisimman avoimiksi, jolloin veri vaihtuu nopeasti jäähdyttäen elintä, synnyttämättä palamista.

Äärimmäisissä lämpötiloissa taas veri jättää uhanalaisen osan tuholle alttiiksi, suojautuen itse sisäelimiin.

Näin siis ihon sietämä lämpöala muodostaa aistimusopillisen lämpöhoito-opin fysiologisen perustan.

Kylmä taasen supistaa verisuonia ja siten pääsee kylmä tunkeutumaan syvemmälle kuin kuuma. Esim. jääpussi.

REAKTIO:

Kylmä saa aikaan ensiksi ihoverisuonien supistumisen, jota seuraa sekundäärinen verisuonien laajeneminen ns. reaktio, jolloin iho on lämmin ja punainen ja seuraa siitä lämmön ja hyvänolontunne koko kehossa!

Jos kylmä saa vaikuttaa edelleen, niin supistuvat verisuonet ja iho jää anemiseksi.

Kaikessa kylmähoidossamme me pyrimme reaktioon, kuten kaikessa kylmäkarkaisussa, sillä täten me aivan kuin voimistelutamme verisuonilihaksistoamme nopeasti reagoimaan lämmönvaihteluille, millä on erittäin tärkeä vaikutus ihon ja limakalvojen vastustuskyvyn kohottamiseen.

Mitä nopeammin reaktio kylmän vaikutuksesta syntyy, niin sitä parempi.

Reaktion muodostumista nopeuttavat:

1. Jos iho on lämmin ennen kylmäkäsittelyä, niin se nopeuttaa reaktion syntymistä.

2. Mitä nopeammin kylmän vaikutus tapahtuu, niin sitä nopeammin syntyy reaktio.

Kylmän tulee olla riittävän intensiivistä, mieluummin alle 15 astetta.

4. Jos liitämme mekaanisen kiihoituksen, esim. voimakas suihku, niin reaktio syntyy nopeammin.

Lopputuloksena on oltava miellyttävän lämpimän ja hyvänolon tunne.

Kun kuuma kylpy vaikuttaa nopeasti, vaikuttaa se virkistävästi. Lyhytaikainen kuuma saunan löyly ja sen jälkeen nopea kylmäkäsittely kykenee poistamaan suurenkin väsymyksen.

Kylmän käsittelyyn tottuu parhaiten saunassa, koska siellä kuumentunut veri vaatii jäähdyttämistä.

Saunaa voidaan käyttää hyvällä menestyksellä virkistäytymiseen esim. silloin, kun työssä on kovasti hikoiltu. Mutta ainakin kerran viikossa on saunaa käytettävä perusteelliseen puhdistautumiseen, jos haluaa pysyä terveenä.

SAUNA JA ISTUMAKYLVYT

Kylpymuotoja on monia. Niiden tarkoituksena on ulkonaisen puhdistautumisen ohella myös aineenvaihdunnan vilkastuttaminen, kuona-aineiden poisjohtaminen, virkistäminen, ja hermoston vahvistaminen.

Kun verenkierron toimintatapa tunnetaan, niin on helppo johtaa lämpökäsittelyn vaikutusta mielensä mukaan. Suurin hyöty kylvystä saadaan näet vain huomioimalla verenkierron lait.

Koska veri on kuona-aineiden poiskuljettaja ja sen liikuntoa voidaan kerran ohjata, niin silloin tämä kysymys on ensiarvoisen tärkeä kaikille, sillä väärin kylpemisestä voi olla vahinkoa terveydellemme.

Lämpökäsittelyllä ja hieronnalla voidaan kuona-aineita irroittaa kudoksista. Veren mukana ne kulkeutuvat erityselimiin. Mutta tätä prosessia voidaan paljon tehostaa. Se tapahtuu parhaiten ruumiinlämpöä alhaisemmilla istumakylvyillä, jotka suoritetaan saunassa viimeiseksi, jolloin kuona-aineilla kuormitettu veri rientää erityselimiin.

Istumakylvyt jaetaan kolmeen luokkaan:

1/2 vartalokylpy 32—27° C
1/4 vartalokylpy 27—22° C
Jakkarakylpy 22—17° C

Kylpyaika 8 — 15 — 30 min. voimien ja tottumuksen mukaan.

Puolikylvyssä vesi ulottuu napaan — neljänneskylvyssä vesi ulottuu nivustaipeisiin ja jakkarakylvyssä istutaan matalan pallin päällä vain muutaman cm:n vedessä.

Kylmässä kylvyssä on vettä aina liikuteltava, kunnes se on ihon lämpöistä.

Jakkarakylvyssä vettä valellaan vain navasta alaspäin ja hyvä on, jos jalat ovat lämpimässä, niin se virkistää munuaisten toimintaa ja kuona-aineiden eritystä.

Saunassa olisi aina hyvin vihdottava lämpimäksi koko alimmainen ympyrä, niin se helpottaisi verenkiertoa lantiossa ja ristiselän pakotus häviää. Se estää myös veren pakkautumista sukuelimiin, viimeksi kylmää. Pää vihdotaan saunassa viimeiseksi niin, että se jää lämpimäksi oikein hartioita myöten. Silloin ei reumatismi pääse päähän eikä hartioihin, samoin jalat jätetään lämpimiksi.

JALKOJEN HOITOA

Lämmin kylpy aiheuttaa ihon ja sen alaisen kudoksien ja verisuonien laajenemisen. mutta kehon sisäiset verisuonet supistuvat. Kuitenkin munuaisten ja aivojen verisuonet reagoivat samalla tavalla kuin ihon verisuonet, joten ne siis laajenevat ja päinvastoin. Tämä tunnetaan fysiologiassa DASTRE-MORAN säännön nimellä.

Lämmin jalkakylpy saa näinollen aikaan verisuonien laajenemisen. Jos siis on kurkku karhea ja aivoissa aneminen tila, niin on otettava lämmin jalkakylpy laajentamaan aivojen verisuonia (alkava nuha). Siksi on tärkeätä varjella, että jalat eivät pääse kastumaan ja kylmettymään.

Lämmin jalkakylpy iltaisin antaa hyvän unen, kun se auttaa kehon luonnollista puhdistustoimintaa yön aikana.

Jalkakylvyn yhteydessä voi myös vähän hieroa jalkoja, sekä avata kynsinauhat. Jos kynsinauhat jätetään avaamatta, niin kynnet kehittyvät kyhmyisiksi.

Aamuisin jalkoja voimistelutetaan siten, että polvet koukussa maaten selällään nostetaan toinen polvi toisen polven päälle vuorotellen ja nilkkoja pyöritellään, sekä varpaita taivutetaan ylös ja alaspäin.

Sitten heitetään jalkoja vuorotellen pään yli. Se vahvistaa selkä- ja vatsalihaksia ja vilkastuttaa koko verenkiertoa. Se antaa käynnille ja koko vartalolle joustavuutta, sekä estää vanhuuden kangistumista.

Meidän tulisi useimmin keikutella itseämme kuin lapset, niin me emme kangistuisi niin nopeasti. Sillä tunnettuahan on, että liikunto edistää verenkiertoa, jolloin kuona-aineet eivät pääse kasautumaan, vaan ajautuvat veren mukana ulos ruumiista.

Saunassa olisi jalat nostettava ylös ja vihdottava lämpimiksi, välillä hierotaan kylmällä vedellä ja taas vihdotaan oikein perusteellisen hyvin. Jos jalat jäävät saunassa kylmiksi, niin ne tuntuvat raskailta ja aiheuttavat epämiellyttävän olon, jolloin koko saunatunnelma kärsii. Silloin olisi jalat kotona laitettava lämpimään veteen, niin se auttaisi kuona-aineiden poisvirtaamista ja vilkastuttaa munuaisten toimintaa. "Onko kuntosi mennyt piippuun, jaloista se kaikki riippuu." Näin totesi myös A. Linberg, joka valmisti jalkojen hieromakoneen.

REUMATISMI JA SEN LÄÄKKEETÖN PARANTAMINEN

Kirjoittanut: tri Alma Hiltunen.
Suorittanut lääkkeettömän lääkärin tutkinnon Yhdysvalloissa.

"Yleisempiä tauteja Suomessa on reumatismi. Tuskin löytyy ihmistä, joka saavutettuaan keski-iän, ei tuntisi tämän sairauden oireita: särkyä, ajettumista, jäykkyyttä, kankeutta — ja unettomia öitä. Se on kaikkien vanhojen tauti, oikea välttämätön paha, josta on vaikea päästä eroon — mutta —

Ihminen ei ole luotu lääkkeitä juomaan, sairastelemaan ja kitumaan sekä kuolemaan ennenaikaansa. Hänen ei tarvitse valvoa öitä, sietää hirveitä särkyjä, menettää työkykynsä ja elämänhalunsa ja tarmonsa.

Ihminen voi olla terve, reipas, elämänhaluinen ja työintoa uhkuva olento aina myöhäiseen vanhuuteen asti. Hän voi huoletta nauraa reumatismille ja muille ihmiskunnan vitsauksille, jos vaan tietää, mistä kärsimyksensä johtuvat. Sillä poistamalla taudin syyt, poistuu ja paranee itse tautikin, mutta ei ennen."

Näin kirjoitti tohtori Alma Hiltunen yllämainitussa kirjassaan, josta olen ottanut seuraavia poimintoja reumatismin lääkkeettömässä parantamisessa:

LÄÄKKEETÖN PARANTAMINEN

"Jos lääketiede ei voi selittää reumatismin syitä, eikö siis ole muuta tietoa olemassa — kysynee lukija. On kyllä. On n.s. lääkeetön parannus eli luonnonparannus ja sen edustajat. Mitä sanovat he yleensä tautien syistä?

Luonnonparannuksen mukaan eivät taudit välttämättömästi riipu tartunnasta, vilustumisesta, ilmoista, tuulista, ihmisten pahansuopaisuudesta, kohtalosta eikä näkymättömistä vihollisista, vaan perin aineellisista syistä eli myrkyllisistä aineista, jotka eivät ruumiiseen kuulu, ja joita ruumis ei voi käyttää hyväkseen.

Näitä vieraita aineita, myrkkyjä, muodostuu joka päivä ruumiiseemme ja niitä johdetaan sinne ravinnon ja juomien muodossa. Taudit eivät siis ole välttämättömästi tartunnan ja bakteerien työtä — vaan ne johtuvat ruumiin itse tulos myrkytyksestä. Pahin näistä myrkyllisistä aineista on n.s. virtsahappo.

Reumatismi, leini ja kaikenlaiset hermosäryt sekä tulehdukset johtuvat virtsahappomyrkytyksestä.

Englantilainen lääkäri A. Haig on antanut tieteellisen pohjan niille käsityksille sairauden syistä, jotka, n.s. luonnonlääkärit ovat aikoja sitten aavistaneet ja huomanneet. Kun luonnonlääkärit, kuten esim. Louis Kuhne aikoinaan, puhuivat taudinaineista eli vieraista myrkyllisistä aineista, puhuu Haig virtsahappomyrkytyksestä. Virtsahappo ja sen sukuiset myrkyt ovatkin juuri päätekijöinä kaikissa ruumiin kuona-aineissa, jotka sairautta aiheuttavat.

Haig todistaa sitten, että liiallinen virtsahappomäärä elimistössä johtuu yksinomaan siitä, että sitä johdetaan liiaksi ruumiiseen sopimattoman ruoan mukana ja että sitä poistuu ruumiista virtsan mukana liian vähän.

Haigin mukaan ruumiissa oleva virtsahappo on saanut alkunsa kahdesta lähteestä: ensiksikin niistä aineista, jotka muodostuvat elimistössä jokaisen valkuaisen palamisesta, mutta sen määrän kanssa ruumis kyllä tulee toimeen edellyttäen ettei valkuaisaineita käytetä liikaa.

Toisena virtsahappolähteenä on se virtsahappo, jota johdetaan sinne valmiissa muodossa ravinnon mukana ja juuri tämä ravinnossa ja juomassa löytyvä virtsahappo aiheuttaakin virtsahapon kokoontumisen ruumiiseen. Tästä liiallisesta määrästä ei elimistö enää jaksa suoriutua, eikä voi sitä kokonaan poistaa. Sentähden se jää ruumiiseen ja voi aiheuttaa mitä erilaisimpia saairauksia.

Tässä tapauksessa kerrostuu virtsahappo määrätyissä ruumiinosissa tiivistetyssä muodossa ja koska se on voimakasta myrkkyä, niin elintoiminta, niissä soluissa, joihin sitä asettuu suuresti, kärsii, heikentyy ja lopulta lakkaa.

Virtsahappokasautumat vaikuttavat läpikulkevaan vereen siivilän tavoin, joka laskemalla lävitseen veren ja imunesteen, pidättää itseensä virtsahappoa.

Näin voivat kerrostua suuret virtsahappomäärät esim. reumatismissa ja nivelleinissä, jossa ne tuntuvat ihon läpi kovina kyhmyinä. Erittäinkin jäsenissä aiheuttaa virtsahappo tulehdusta, kipua ja jäykkyyttä, jotka ovat näille taudeille niin ominaisia.

Mutta virtsahappoiset suolat voivat kokoontua ja kerrostua myös juuri sinne, missä on sidekudosta, joka täyttää kaikkien muiden kudoksien välit. Täällä se aiheuttaa kroonillisia tulehdustiloja: lihakset, maksa, mahasylkirauhanen, munuaiset, sydän, suolisto ja hengitystiehyeitten limakalvot voivat tulehtua.

Se seikka, että virtsahappoiset suolat kerrostuvat määrättyihin paikkoihin, riippuu erilaisista syistä, usein tilapäisistä syistä esim. vilustumisesta ja kylmettymisestä. Näin saa alkunsa esim. "noidannuoli" eli vihlova kipu selässä, kaulan tulehdus tai keuhkokatarri. Se ihminen, jonka elimistö on vapaa virtsahaposta, ei voi näitä tauteja saada — hän ei voi "vilustua".

Itseasiassa ei mikään elin eikä ruumiin osa säily sen turmiolliselta vaikutukselta. Virtsahapolla kyllästetty veri muuttuu liimamaiseksi aineeksi, joka virtailee hiussuonissa hyvin vaivalloisesti ja tukkee hienoimmat hiussuonet.

Seurauksena on veren puute ruumiin uloimmissa osissa: kädet ja jalat ovat kylmät, iho kalpea, veretön ja kylmä. Lopulta turmeltuvat itse verisuonien seinämätkin, kovettuvat ja kalkkeutuvat.

Elimistömme kyllä koettaa selviytyä tästä virtsahappomyrkytyksestä parhaansa mukaan; se sijoittaa sitä niveliin, lihaksiin ja kaikkiin kudoksiin.

Vähitellen syntyy näihin paikkoihin tulehdusta, kipuja — ja reumatismi on valmis. Juuri niveliin asettuu tätä vvirtsahappoa suuret määrät. Sillä verenkierto nivelissä on aina huonompi kuin muualla.

Kun virtsahappo saa olla nivelissä pitemmän ajan, niin se turmelee ne kokonaan: nivelet tulevat aroiksi ja ajettuvat, lopulta ajetus lakkaa, mutta nivelen liikkumiskyky on mennyt, se jäykistyy, rustoutuu, luut menettävät alkuperäisen muotonsa ja asentonsa. Reumatismi on muuttunut leiniksi.

Lämpötilan vaihtelulla ja kylmällä on erikoinen vaikutus virtsahappoon. Kylmän vaikutuksesta se hyytelöityy, kiteytyy. Lämpö taas liuentaa sen ja johtaa takaisin vereen. Tämän tuntevat ja tietävät sairaat.

Saunan kuumassa löylyssä ja kesän helteessä he tuntevat olonsa paremmaksi, kipuja ei tunnu juuri ollenkaan, mutta ensimmäiset syystuulet muistuttavat sairasta taas reumatismin olemassaolosta.

Tästä me jo pääsemmekin käsitykseen siitä, että virtsahappo ja sen sukuiset myrkyt ovatkin juuri päätekijöinä kaikissa ruumiin kuona-aineissa, jotka sairautta aiheuttavat.

Niitä syntyy valkuaisaineen palamisesta, mutta eniten elimistöä rasittaa se virtsahappomäärä, joka johdatetaan suoraan ruoassa ja juomassa. Siis, ruokavalio on välttämätön.

Koska se kylmässä hyytyy ja kiteytyy, niin kylmää on vältettävä.

Koska se muodostaa liimamaista ainetta, joka hidastuttaa verenkiertoa ja tukkeaa hienot hiussuonet, sekä jäykistää nivelet, joissa verenkierto on huonoin, niin verenkiertoa on elvytettävä, ettei se pääse kasaantumaan niveliin.

Koska se lämmössä liukenee ja poistuu verenkierron mukana virtsassa pois, niin juomalla lämmintä hunajavettä me voimme auttaa sen poistumista ruumiista.

Tohtori Hiltunen ehdottaakin seuraavaajuomaa: (1 ls. vettä + 1 sitruunan mehu) Vatsakataria sairastavien olisi käytettävä sitä vieläkin miedompana.

Mitä erityisesti sitruunaan tulee, on se parasta reumatismilääkettä, paras aine neutralisoimaan ja erittämään verestä virtsahappoa. Mehän tiedämme, että terve, normaali veri on miedosti alkaalista (hapon vastakohta). Mutta henkilöillä, joitten ruokajärjestys sisältää etupäässä liharuokia, munia, juustoa, maitoa, kahvia, vehnästä — näillä henkilöillä on veri kyllästetty hapoilla.

Tästä veren liikahappoisuudesta johtuu monenlaisia häiriöitä. Koko terveydenhoidon avain on siis: enemmän alkaaleja vereen! Se joka käyttää runsaasti hedelmiä, tuoreita vihanneksia ja marjoja, välttyy reumatismilta.

Luonnonparannuksen mukaan perustuu parantaminen sisälliseen puhdistukseen. Tämä tapahtuu erityselimien avulla, joita ovat suoli, munuaiset, iho ja keuhkot.

Suolessa tapahtuu ravintoaineitten imeytyminen vereen, jolloin jälelle jäävät sulamattomat aineet ja kuona-aineet. Nämä tiivistyvät paksussa suolessa ja säännöllisissä oloissa poistuvat ennen kuin niitten mätäneminen pääsee siellä suurempaan vauhtiin.

Toisin käy, jos suolen toiminta on heikko eli henkilöä vaivaa n.k. umpitauti. Tällöin viipyvät kuona-aineet paksussa suolessa tarpeettoman kauan, mätänemistuotteet eivät pääse pian poistumaan ruumiista, vaan imeytyvät vereen. Näin saa alkunsa n.s. ruumiin itsemyrkytys.

Tästä myrkytyksestä johtuu siis veren myrkyttyminen ja taudit, niitten joukossa reumatismi. Sentähden on välttämätön terveyden ehto normaalisti toimiva vatsa.

Tämä saadaan aikaan vaihtelevalla kasvisruoalla, raaoilla hedelmillä ja marjoilla. Runsas veden juominen (raakana tietysti) edistää suolen toimintaa. Noin 4—5 lasillista päivässä erikoisesti aamuin ja illoin.

Munuaiset ovat tärkeät erityselimet, joitten kautta poistetaan verestä virtsahappoa ja muita myrkkyjä. Munuaisten toimintaa edistää runsas veden juonti. Kuitenkin ovat nyky-

ajan ihmiset kehittyneet niin pitkälle luonnottomissa elintavoissaan, että tuskin enää koskaan juovat raakaa vettä. Kuitenkin on vesi ihmisruumiille tärkeämpi kuin ruoka. Ruumiimme on suurimmaksi osaksi vettä. Jos esim. henkilö painaa 60 kg on siitä lähes 40 kg vettä. On selvää, että tämä vesimäärä on saatava jostain, se on saatava mahdollisimman puhtaassa muodossa raittiista vedestä.

On paljon ihmisiä, jotka ovat sairaita siitä syystä, etteivät juo tarpeeksi vettä. Reumatismia potevissa on sellaisia paljon ja näille on vesi parhainta lääkettä. Useampia lasillisia on juotava päivän kuluessa ja erityisesti aamuin ja illoin. Sekaan voi panna sitruunaa, puolukkaa tai karpaloa, lisäksi hunajaa."

Näin kirjoittaa tri Hiltunen virtsahapon poistamisesta juomalla raikasta vettä. Nyt siirrymme veden ulkonaiseen käyttöön.

"Iho on tärkeä erityselin, jonka kautta myrkkyjä hien mukana poistetaan. Hikoilu on siis välttämätön terveyden ehto. Suomalainen sauna eli löyly on ammoisista ajoista asti ollut meillä käytännössä ja suuressa suosiossa ja voidaankin sanoa, että se on meillä ainoa järkevä terveydenhoitokeino, jonka ansioksi on luettava se, ettemme jo aikoja sitten ole kuolleet sukupuuttoon — järjettömien ja luonnonvastaisten elintapojemme vuoksi.

Saunan merkitys perustuu siihen, että siellä aukaisemalla hikihuokoset teemme elimistöllemme mahdolliseksi poistaa ruumiista suuret määrät sekä virtsahappoa että muita myrkkyjä.

Että ihmisen hiki ja siinä olevat eritteet ovat todellakin myrkyllisiä nähdään siitäkin, että ruiskuttamalla ihmisen hikeä koe-eläimiin, kuten hiiriin, kuolevat ne tai saavat kouristuskohtauksia.

Sentähden jokaviikkoinen hikoilu saunanlauteilla on välttämätön terveyden ehto, jonka myös reumatismia sairastavat ja toisetkin sairaat tuntevat hyväksi kipujen lievittäjäksi. Tunteehan tervekin itsensä kuin kymmenen vuotta nuoremmaksi oikein hyvän kylvyn jälkeen. Kuitenkin täytyy varoa menemästä — liiallisuuksiin saunassakäymisessä, sillä se heikontaa liiaksi, semminkin niitä, joilla on heikko sydän. Sairaille on yhdessä kerrassa viikossa tarpeeksi hikoilua. Ennen lauteille menoa on hyvä kastaa pää ja tukka kylmällä vedellä. Löylyä on otettava lauteilla loikovassa asennossa, ei istuen ja mieluummin vielä nostettava jalat ylös. Ollaan lauteilla siksi kunnes tulee hiki. Muutamat hikoilevat verrattain pian, toiset taasen hyvin hitaasti. Jos tuntuu pahoinvointia tai pyörrytystä, on heti tultava alas. On nim. muistettava, että sananparsi: mitä enemmän sitä parempi, ei aina pidä paikkaansa.

Hikoilun jälkeen on hyvä ottaa saunassa joko valelu tai istumakylpy jäähdytyksen aikaansaamiseksi. Varottava tässäkin äärimmäisiä keinoja — sillä sairas elimistö ei siedä järjettömiä "karkaisukeinoja". Juuri reumatismia sairastavat varokoot uimista kylmässä vedessä, lumella hieromista, kylmiä suihkuja ja ilmakylpyjä pakkasessa. Niistä on vain surulliset seuraukset.

Jos sairas on hyvin heikko ja jäsenissä on kova kipu, sekä korkea kuume, ei tietysti saunahikoilu voi tulla kysymykseen. Tällaisessa kiihkeässä reumatismissa on koetettava saada potilas hikoilemaan vuoteessa ja se tapahtuu parhaiten seuraavalla tavalla:

Ensiksi asetetaan vuoteeseen vahakangas, jottei patja kastuisi. Tämän päälle levitetään kuiva huopa tai kaksikin. Huovan päälle pannaan iso kuiva lakana. Huovat sekä lakana ovat siksi pitkät että ulottuvat jalkapuolelle niin pitkälle, että ne voidaan kääntää jalkojen alle ja taasen toiselta puolen niin ylös päänaluselle, että sen voi kietoa kaulan ja hartioiden ympäri. Sitten kastellaan iso, paksu lakana kiehuvassa vedessä. Kaksi henkilöä kiertää nyt veden pois, pitäen lakanan päistä kiinni (lakanan päät jätetään sen verran kuiviksi, että sitä voi hyvin käsin kiertää.) Tämä märkä lakana asetetaan sitten vuoteeseen ja tämän päälle toinen kuiva lakana. Sairas asettuu sitten loikomaan vuoteelle ja lakanat kiedotaan hänen ympärilleen ruumiin mukaisesti, mutta ei silti liian tiukasti. Lopuksi kääritään huovat tiukasti kaiken ympäri. Jos tahdotaan, voidaan huopien väliin asettaa vielä vesipulloja, joissa on kiehuvaa vettä ja hyvät korkit. Pulloja asetetaan molemmille sivuille, säärien sivuille ja jalkapohjiin. Päälle voi vielä asettaa peitteitä.

Sairas saa loikoa tässä n.s. pullokääreessä siksi, kunnes tulee hiki, joka huomataan siitä, että kasvoille ja otsalle nousee suu-

ria hikihelmiä. Muutamat sairaat hikoavat helposti ja pian esim. 15 minuutissa, toiset saavat olla kääreissä tunnin, jopa puolitoista ennen kuin täydellinen hikoilu alkaa. Hikoilun edistämiseksi annetaan sairaalle kääreissä ollessa kuumaa sitruuna tai marjamehua, tukemalla päätä.

Kun sairas on hikoillut, avataan kääreet ja sairaalle annetaan joko lämmin kokokylpy tai sitten pyyhkeily huoneläm-pimällä vedellä tai lämmin suihku, jonka jälkeen sairas pue-taan ja asettuu vuoteeseen. Jos kuumetta yhä on, on paras asettaa vatsalle heti kylmä kääre, jonka väliin on pantu lumella tai hienoksi hakatulla jäällä täytetty kumipussi. Jääpussia ei saa koskaan asettaa paljaalle iholle. Sitä käytetään ainoastaan korkeassa kuumeessa, kun ei tahdota sairasta vaivata alituisilla kylmien kääreitten vaihtamisella. Se hermostuttaa liiaksi heikkoa sairasta ja myöskin häiritsee unta, johon hän helposti vaipuu väsyneenä käsittelystä. Lievemmissä tapauksissa riittää tavallinen kylmäkääre, jota kastellaan noin 10—15 min. kuluttua ja pidetään tunnin ajan tai kauemmin. Kylmän kääreen päällä pidetään kuiva villainen vaate, joka kulkee selän alitse ja kiinnitettiin lukkoneuloilla ettei vuode kastu.

Kun potilas on saatu täten hikoilemaan, on sillä tehty hänelle erinomainen palvelus. Vaikutus on ollut seuraava:

Hikoilun mukana poistuu ihon kautta suuret määrät kuona-aineita ja myrkkyjä, jotka ovat kuumeen varsinaisia aiheuttajia. Täten on poistettu pahin vaara ja kuume alenee. Juomalla runsaasti vettä on tyhjennetty ruoansulatuskanava ja pantu munuaiset voimakkaasti toimimaan. Tämä nähdään siitä, että munuaiset erittävät sakkamaista, tummaa, inhottavaa virtsaa. Samalla on johdettu verta ruumiin sisäosista ihoon, joten sisäelimet vapautuvat liiasta verentungoksesta.

Kylmä kääre vatsalla estää käymisen suolistossa ja siten alentaa kuumetta. Lisäksi on kylmillä kääreillä muitakin erittäin hyviä ominaisuuksia.

Kylmät lämmittävät kääreet (kylmä kääre, jota ei vaihdeta, joka siis on samalla lämmittävä kääre) noin 1 1/2 tunnin kuluessa aiheuttavat veren heboglobinimäärän litääntymisen 10 %, punaisten verisolujen lisääntymisen 1 miljoonalla ja vaalkoisten verisolujen lisääntymisen 8.000.

Kuumia hikoilukääreitä käytetään korkeintaan 2—3 kertaa

viikossa, kunnes kuume alenee. Muina päivinä riittävät kylmät kääreet vatsalle, kylmät kokoruumiin pyyrkeilyt (huonekylmä vesi) tai kylmä lämmittävä koko ruumiin kääre. Tämä tehdään kuten edellä selostettu kuuma kääre, paitsi että kuumat vesipullot jätetään pois ja käytetään huonekylmää vettä lakanan kastelemiseen. Kun sairas kääritään tällaiseen kylmään lakanaan, vaikuttaa se alussa jäähdyttävästi, mutta myöhemmin lämmittyään lämmittävästi.

Muutamat sairaat hioilevat tässäkin helposti ja samalla vaikuttaa kääre hermoja tyynnyttävästi, joten sairas vaipuu uneen, vaikkei ole moneen yöhön nukkunut.

Nämä kylmät lämmittävät kääreet eivät kuitenkaan sovi vanhuksille ja pitkälle kehittyneille reumatismisairaille. Niille sopivat paremmin lämpimät käsittelyt, kuten paikallinen höyry, kuumat kääreet ja lämpimät kylpyt. Lisäksi tarkka kasvisruokajärjestys, joka estää taudin pahenemisen edelleen. Nämä sairaat saavat tyytyä siihen, että saavat lievitystä kipuihinsa, täydellinen ja kukoistava terveys ei ole heille enää saavutettavissa, sillä tauti on ehtinyt jo muuttaa koko heidän elimistönsä kudokset sellaisiksi, ettei vuosikymmenenkään hoito voi niistä poistaa kaikkia myrkkyjä. Näiltä potilailta puuttuu parannukseen välttämättömät elinvoimat, joita on liiaksi kulutettu lääkkeitä nautittaessa."

Tohtori Hiltunen selostaa sitten miten kipuja voidaan lieventää kuumalla kostealla lämmöllä, jolla on hajoittava vaikutus virtsahappoon.

Vielä hän selostaa savikääreitten käyttöä myrkkyjen pois ajamiseksi ja huomauttaa ,että koska savella on se vaikutus, että se kokoaa ja vetää puoleensa kuona-aineita ja mätää, aiheuttaa se usein paiseita ja haavoja, joista vuotaa visvaa ja mätää runsaasti. Tämä asia on otettava aina huomioon luonnonparannusta, käytettäessä ja etenkin savikääreitten suhteen.

Itse asiassa tämä paiseitten ilmaantuminen on hyvä asia, sillä se vain osoittaa, että ruumiissa olevat myrkyt ovat alkaneet liikehtiä ja pyrkivät ulos. Ne hakevat silloin pääsytietä ihonkin kautta, joka erittää runsaasti mätää. Tästä ei siis pidä pelästyä, vaan on jatkettava hoitoa edelleen. Paiseita on vain usein pestävä ja puhdistettava, sekä siteitä muutettava. Näin menetellen vapautuu ruumis myrkyllisistä aineista ja para-

neminen edistyy sitä nopeammin, mutta terveyden jälleenpalautuminen on hidasta, joka vaatii oman aikansa. Voimakeinot ovat aina arveluttavia ja saattavat olla suorastaan vahingollisia.

Mitä sanoo tri Hiltunen lääkkeistä?

"Iskusanat voivat saada paljon pahaa aikaan, sillä ne ensin sekoittavat käsitteet ja sitten johtavat vääriin johtopäätelmiin. Aikojen alussa on vesi ollut ainoa luotettava keino kuumeen alentamiseksi. Kun v. 1880 oli keksitty antipyrini ja antifebrini, luopuivat lääkärit vesihoidosta. Nyt voitiin "alentaa kuumetta" — ja hoitaa sairasta kuumetautista. Kohtalokas erehdys! Meidän tehtävänämmehän pitäisi olla poistaa kuumeen alkuperäinen syy eli ne taudinaineet, jotka kuumetta aiheuttavat, eikä jättää niitä elimistöön ja vielä lisätä protoplasmaa vahingoittavia lääkemyrkkyjä.

Tri Walser sanoo mm.: "Viimeinen influenssa-epidemia on selvästi osoittanut, että tuo mieletön antipyrinin käyttö ja määräily sairaille, on tehnyt tehtailijat, rohdoskauppiaat ja apteekkarit miljonääreiksi, mutta ihmiset rammoiksi ja vaivaisiksi. Sillä miten paljon olisikaan voitu estää kaikenlaisia jälkisairauksia, jos olisi vaikutettu elimistöön ja siten poistettu kuona-aineita eikä ainoastaan hyökätty korkean kuumeen kimppuun!"

Tohtori Vinaj on osoittanut, että antipyrini ei millään tavoin edistä virtsan eritystä, jonka kautta kuumetta aiheuttavat kuona-aineet poistettaisiin, vaan pikemminkin ehkäisee sitä.

Näistä lääkäreitten omista lausunnoista saamme selvästi sen käsityksen, että ainakin muutamat heistä käsittävät kuumelääkkeitten käytön tarpeettomuuden ja niitten suoranaisen vahingollisuuden. Ja juuri nämä muutamien lääkäreitten avomieliset lausunnot ovat omiaan vakuuttamaan maallikkoakin lääkkeettömien parannusmenetelmien etevämmyydestä lääkkeelliseen hoitoon nähden.

Ellei ihmisille tarjota muuta kuin lääkkeitä, seerumia, sähköä ja suggestiota, olemme me hukassa. Koko maa muuttuu ennenpitkää yhdeksi suureksi sairaalaksi ja kuka silloin kykenee sairaita hoitamaan?

Kysymyksen ratkaisu ei siis ole: enemmän lääkäreitä, enemmän apteekkeja ja sairaaloita — vaan: enemmän tietoa, enemmän valistusta, enemmän yksilöllistä edesvastuuntunnetta terveydenhoidon suhteen.

Jokaisen täytyy saada tietoa terveyden laeista, ruumiimme vaatimuksista ja tarpeista ja sairauden syistä. Tunnuslauseena olkoon: jokainen omaksi lääkärikseen!

Meidän täytyy oppia katsomaan sairautta ei minään välttämättömänä pahana, jolle ei mitään voi, vaan sellaisena pahana, jonka me itse olemme itsellemme hankkineet luonnonlakien rikkomisella.

Meidän täytyy vapautua lääketaikauskosta, välinpitämättömyydestä ja tylsyydestä. Meitä ei paranna eikä auta kukaan, ellemme me itse itseämme auta.

Taudin estäminen on aina parempi kuin sen parantaminen. Onnellinen on se ihminen, joka hoitaa terveyttään silloin, kun se vielä hänellä on — ettei hänelle sanottaisi: ,olette parantumaton, te tulette liian myöhään! —"

Näin kirjoitti tohtori Alma Hiltunen kirjassaan "Reumatismi ja sen lääkkeetön parantaminen". Hän on nyt kotiutunut Yhdysvalloista Helsinkiin ja asuu Mannerheimintie 88. Kävin hänen luonaan ja totesin, että hän on elänyt oppinsa mukaan, sillä hän oli nuorekas ja pirteä, vaikka on jo 80 vuotias vanhus, mutta vaikuttaa 50 vuotiaalle. Hänellä on omakohtaista kokemusta luonnonparannuksessa, joten hänen opetuksensa ei ole vain teoreettista tietoa. Hänen selostuksestaan kävi selvästi näkyviin se ero mikä on lääkkeellisen hoidon ja lääkkeettömän parannusmenetelmän välillä.

Luonnonparannusmenetelmä perustuu juuri ihmisen omaan parannusvoimaan, jota pyritään vahvistamaan luonnollisin keinoin. Tästä kävi selväksi, että virtsahappomyrkytys on tautien alkusyy, koska se heikentää ihmisen omaa elinvoimaa ja vastustuskykyä.

Siksi olisi vältettävä tuon myrkyn nauttimista ja vahvistettava sen pois erittämistä, mikä on paljon järkevämpää, kuin kuolettaa lääkkeillä hermot ja saattaa siten ihminen vastustuskyvyttömäksi, jonka biologiset toiminnat hiljalleen lamaantuvat.

Koska virtsahappo muodostaa liimamaista ainetta, joka hidastuttaa verenkiertoa ja tukkeaa hienot hiussuonet, niin me ymmärrämme että hierominen saunan löylyssä avaa nuo hiussuonet. Mikä verraton hoitokeino meillä onkaan sauna,

jossa vihdalla hierotaan nuo hiussuonet auki, jolloin löyly tunkeutuu oikein luihin ja ytimiin. Kun otamme vielä huomioon tohtori Hiltusen huomautuksen siitä, että sitruuna neutralisoi tuon virtsahapon, niin silloinhan meillä on avain, jolla tuon myrkyn pois saattaminen ratkaistaan.

On otettava huomioon myös hänen kehoituksensa, jokainen omaksi lääkärikseen! On etsittävä niin me löydämme. On anottava niin meille annetaan. Meidän on yhteisvoimin keskitettävä huomio siihen, miten tuo myrkky voitetaan, niin ettei se pääse terveyttämme ahdistamaan. Pois liiallinen työ ja kiire, että meillä on aikaa tutkia luonnonlakien viisautta. Pois rahan valta, joka sitoo kehitystämme ja tylsistyttää moraalintajumme. Pois turhuudesta, takaisin luontoon. Sillä kaupungissa meillä ei ole tarpeeksi raitista ilmaa, ei puhdasta vettä, puhumattakaan terveellisestä ravinnosta. Eikä meillä ole aikaa ajatella, ovatko ne tottumukset joiden mukaan me elämme sopusoinnussa terveytemme kanssa, vai rikommeko me luonnonlakeja. Sillä ei luonnonlakien rikkomisesta heti kuole. Ensin tulee sairaus ja kärsimys, sitten vasta kuolema korjaa pois kitumasta.

Olisi jo aika herätä ajattelemaan omilla aivoillaan, eikä vain mennä virran mukana, tietämättä — miksi?

HIERONTAOHJEET

Nyt me olemme tietoisia siitä, että virtsahappo on se myrkky, joka kehittää liimamaista ainesta ja hyydyttää veren, sekä tukkeaa hiussuonet, jolloin syntyy verenkiertohäiriö. Näin saa alkunsa sydän-, vatsa-, maksa-, sappi- ja suolisto- ym. taudit, sekä verenpaine ja hermohäiriöt.

Jos ei sauna, viina ja hieronta auta, niin sitten on tauti kuolemaksi, sillä silloin on jo tuo myrkky tuhonnut koko elimistömme niin pahoin, ettei se jaksa enää tuota myrkkyä ajaa pois ruumiista, vaan sijoittaa sitä sellaisiin paikkoihin, jossa se saa olla rauhassa.

Välttääksemme joutumasta tällaiseen tilaan me hieromme itseämme joka aamu ja joka ilta ja siten vilkastutamme verenkiertoa, sekä estämme lihaskudoksen nesteiden virtauksen salpautumia.

Kun ruumis on yöllä ollut kahdeksan tuntia vaakasuorassa asennossa, verenkierto on tietysti rauhallinen ja hidas. Jotta jälleen virkistyisimme, toisin sanoen, jotta elimistön solut, joiden on jälleen ryhdyttävä voimakkaammin toimimaan, saisivat vastaavasti verta, siis ravintoa ja happea, panemme nesteiden kierron vilkkaaseen käyntiin hieromalla tai harjaamalla ihoamme voimakkaasti sydämeen päin, sekä voimistelemalla avonaisen akkunan edessä.

Illalla emme voimistele, koska kysymyksessä on verentasaus. Kun päivällä verenkierto on häiriintynyt ja joitakin suoniston osia on täyttynyt verellä liikaa, niin me hieromalla vapautamme nuo rasittuneet ja ylikuormitetut alueet. Silloin tulee uni rauhallisesti ja päivän kiireellinen touhu unohtuu.

Edistämällä verenkiertoa, me samalla autamme sydäntä ja helpotamme sen työtä.

Erikoisesti karkea pellavapyyhe joka kostutetaan kylmään veteen, on hyvä väline hieronnassa.

Myöskin sähköhieronta on vaivaton ja tehokas. Se kun virkistää erikoisesti lamaantunutta hermostoa ja virittää olemuksemme mielihyvän tunteilla.

Nykyään on saatavissa hyvin käytännöllisiä sähköhieromakoneita, joiden käyttö on täysin vaaraton ja niitä käytetään paljon reumatismin parantamisessa ja erikoisesti naiset ryppyjen poistamisessa. Sähkökone on ainoa, jolla voi huoletta hieroa kasvojen arkoja lihaksia ja muutenkin se on paljon luotettavampi ja vaarattomampi kuin huono hieroja. Sillä huono hieroja voi saada enemmän vahinkoa aikaan kuin hyötyä. Koska hyvää hierojaa on vaikea saada ja hierominen on raskasta, niin siksi kehoitan hankkimaan sähköhieromakoneen, sillä se on kevyt käyttää.

Emme osaa riittävän lämpimästi suositella hierontaa yhtenä tärkeimmistä ja vaikuttavimmista toimenpiteistä vilkkaan nesteidenkierron säilyttämiseksi ja solun plasaman hyytymisen estämiseksi tai ainakin vähentämiseksi, siis vanhuuden pidättämiseksi. Se on arvaamattoman arvokas keino erityisesti henkilöille, joilla on taipumusta reumaattisiin vaivoihin. Muistammehan että virtsahappo kerääntyy juuri sellaisiin paikkoihin, joissa verenkierto on huono.

Tällaisen verenkiertoa edistävän hieronnan voi jokainen

toimittaa itse, kun muistaa, että sen tulee auttaa laskimoveren työntymistä sydämeen päin.

Hieronta aloitetaan jomman kumman jalan isosta varpaasta ja hierotaan yksi nikama kerrallaan hitaasti edeten ylöspäin. Aluksi pidämme hieromisella huolta siitä, että pienten verisuonten kouristukset irtaantuvat, niin että esteetön ja vähentymätön nesteiden kulku lihassoluihin, ja niistä pois voi tapahtua. Sen jälkeen annamme voimistelulla tarpeellisen vauhdin verenkierrolle, niin että äärimmäisiin ja tärkeimpiin suonistojaksoihin tarjoutuu runsaasti verta.

Voimistelun ja urheilun avulla me erikoisesti opimme hallitsemaan kehomme jäseniä ja siten kehitämme ryhdikkään käytöksen, samalla kun estämme vanhuuden saapumisen plasman hyytymisen. Istumatyötä tekivien olisi vain useimmin tansittava hulahulaa, että verenkierto tasaantuisi.

VAIHDEVUOSIEN VAIVAT JA NIIDEN HOITO

Lääkkeettömän parannusmenetelmän mukaisesti syvennymme ensin alkusyyhyn ja kysymme, mistä vaihdevuosien vaivat johtuvat? Noin sata vuotta sitten niitä ei vielä Suomessa tunnettu, mutta jos ne edistyvät nykyisellä vauhdilla, niin tuleva sukupolvi saa niistä kärsiä jo heti täytettyään kaksikymmentä vuotta. Miksi? Koska ne johtuvat luonnonvastaisesta elintavasta. Vaihdevuosien vaivat ovat kuin kuolinkellot fyysilliselle olemassaolollemme. Ne kumahtelevat oudosti ja herättävät meidät ajattelemaan, olemmeko oikein eläneet? Siksi ne äänet hätkähdyttävät koko olemustamme, henkisesti, sielullisesti ja fyysillisesti. Jospa ihminen edes silloin heräisi näkemään luonnottoman elämän tuhlauksen. Silloin ihmisen elinkeskus antaa kuolemantuomion fyysillisen kehomme soluvaltiolle. Sellaista ihmistä ei enää voida parantaa, mutta hänen vaivojaan voidaan kyllä lievittää ja tuota tuomiota lykätä tuonnemmaksi.

Vaihdevuosien vaivat ovat kuin yhteenveto kaikista niistä laiminlyönneistä ja rikkomuksista, joita olemme elämämme aikana tehneet.

Silloin meidän tulisi miettiä kysymystä, mikä on elämän tunnusmerkki? Vastaus kuuluu: elämä on aineenvaihduntaa.

Kun kehittymisesi loppuu, niin rappeutumisesi alkaa. Elollinen eroaa elottomasta siinä, että sen aine jatkuvasti uudistuu.

Nyt me ymmärrämme, miten tärkeää saunominen on aineenvaihdunnalle, kun se pitää meidät jatkuvasti uudistuvana. Ei löydy mitään nestettä, joka meidät niin hyvin uudistaa kuin vesi ja löyly.

Oikea saunominen onkin paras lääke vaihdevuosien vaivoihin, mutta vain se joka ajoissa ymmärtää elintapavirheet ja saa mahdollisuuden luopua niistä, voi säilyä vaihdevuosien vaivoilta.

Luokaamme silmäys satavuotta taaksepäin. Silloin vielä eli Suomen kansa lähellä luontoa. Se nukkui karhun kanssa syvää talviunta. Se nousi auringon kanssa kesällä voimia vaativaan työhön. Se söi kesällä marjoja ja joi mahlaa sekä jauhoi jyvät kuorimatta. Se ei kiirehtinyt luonnonantimien kasvua apulannoilla ja siksi sillä oli terve hormónisielu ja terveet hermot. Sillä oli myös varma päämäärä — päästä kerran vapaaksi orjuuden ikeestä, joka sitä painoi. Siitä johtui sen sitkeys ja kunto. Nyt meillä ei ole mitään päämäärää ja siitä johtuu henkinen lamaannuksemme, joka näkyy fyysillisen kuntomme rappeutumisessa.

Kun vaihdevuosissa oleva nainen katselee kuihtuvan ruumiinsa rappeutumista, niin siinä hän näkee elintapavirheensä. Väärä pukeutuminen, kun kireillä liiveillä estetään verenkiertoa ja pienillä kengillä ristiselkään vaivoja. Väärä kävelytyyli ja vähän liikuntoa, sekä vähän happea, kun on ahtaat asunto-olot.

Tuloksena on kuona-aineiden kasautuminen lihaksiin ja niveliin, sekä kivennäisaineiden ja vitamiinen puutostauti, kun syödään vain puuroa, velliä, läskiä, pullaa ja kahvia kerman kanssa, joka lihottaa ja rasvottaa myös sydämen. Se aiheuttaa aineenvaihdunnan heikkenemisen. Paksussa suolessa syntyy tulehdus, joka leviää koko olemukseemme.

Selkärankamme on synnynnäisesti heikko, kun sitä ei mitenkään vahvisteta, vaan usein jo lapsena liiaksi rasitetaan. Lapsena se ei tunnu, mutta vanhana saamme tuntea miten selkänikamat rappeutuvat ja luupiikit kasvavat ulos selkärangasta ja painavat jalan päähermoja, niin ettemme pääse kunnolla liikkumaan, jolloin raajat jäykistyvät ja me käve-

lemme hitaasti selkä köyryssä. Virtsahappo on hyydyttänyt veremme ja jäykistänyt lihaksemme.

Sydäntäni kouristaa tuska, kun katselen kansani raskaan työn runtelemia ihmisraunioita. Niin paljon toisin voisi olla, jos Ihmisyydenlaki saisi johtaa kehitystä, eikä raha.

Silloin saisi jokainen elää elämänsä terveenä ja reippaana, ilman vaihdevuosien vaivoja ja ilman vanhuuden kangistumista. Vanhuuden raihnaisuus ei ole luonnollista, vaan on tulos väärästä elämäntavasta.

Me emme koskaan voi löytää nestettä, jolla rahamiehet voisivat pitää itsensä ikuisesti elävinä, mutta me kyllä voimme luoda olosuhteet sellaisiksi, ettei tuo virtsahappo pääse turmelemaan terveyttämme.

Kaikki hormoonitoiminta, ilmenipä se sitten ruumiillisesti tai sielullisesti tapahtuu nesteiden virtauksen välityksellä ja liittyy välittömästi sielunelämän lähinnä korkeampana muotona hermostoon.

Keskushermostomme, jota nimitämme myös elinkeskukseksi säännöstelee elämiseen ja olemiseen tarvittavia elintapahtumia, kärsii erikoisesti hapen puuttumisesta. Se on yksi syy vaihdevuosien vaivoihin, joka huomataan liian myöhään.

Usein vaihdevuosien vaivat sekoittavat koko keskushermoston toiminnan, joka selvästi ilmenee mahasylkirauhasen epäsäännöllisenä toimintana.

Silloin olisi välttämätöntä päästä hetkeksi luontaishoitolaan ja unohtaa kaikki elämisen huolet. Siellä elämäntoiminnat pääsevät tasautumaan ja ympäristön vaihdos piristäisi mieltä. Siellä mieliala on se, joka silloinkin on paras lääke tasapainon saavuttamiseen.

Ellei muuta mahdollisuutta ole, niin on ainakin muutettava työpaikkaa ja asuntoa. Sillä yksitoikkoisuus kuolettaa vähitellen hidastamalla elämänrytmiämme. Vain tietoisesti tapahtuva luova työ pitää meidät jatkuvasti nuorena ja henkisesti kehityskykyisenä, vaikka ruumiimme rappeutuukin, virtsahapon kerääntyessä ruumiiseemme.

Voimme pyrkiä siihen, ettemme vahingoita ketään ja pyrimme tuottamaan mielihyvää toisille, niin siitä saamme itsekin henkistä tyydytystä.

Velvollisuutemme on organisoida vanhusten huolto siten, että he saavat hoitaa kukkia ja elää lähellä luontoa, eikä sulloa heitä vaivastaloihin odottamaan kuolemaa.

Vanhuus on arvokas vain silloin, kun saamme antaa kokemuksiemme luoman opetuksen perinnöksi jälkipolville ja siten rikastuttaa kansamme henkistä kehitystä.

Suokaamme heille se ilo, että he siten saavat vielä kerran yhtyä elämän valtimon sykkeeseen ja tuntea todellista elämän iloa.

OMA SAUNOMISOHJEENI

Luonnonparannuksen mukaan johtuvat taudit vieraista aineista eli itsemyrkyistä elimistössämme ja niitten poistamiseksi voidaan käyttää vettä sekä sisällisesti että ulkonaisesti.

Vesi huuhtelee vatsalaukun ja suolen, ohentaa verta ja edistää munuaisten toimintaa. Siksi onkin hyvä saunapäivänä juoda lasillinen hunajamehua joka tunti. Silloin on helppo hikoilla ja virtsahappo liukenee lihaksista vereen ja niin me vapaudumme tuosta myrkystä! Kyllä meillä olisi paljon vähemmän sairautta jos yleisesti pidettäisiin saunapäivä, jolloin paaston avulla ruoansulatuselimet puhdistettaisiin ja saunassa sitten rauhallisesti puhdistuttaisiin oikein hämäläisen perusteellisesti.

Mitään tarkkaa määritelmää siitä, miten on kylvettävä, ei voida antaa, koska jokainen ihminen on rakenteeltaan ja kestokyvyltään erilainen. Siksi se jää jokaisen omaan harkintaan, miten hän haluaa kylpeä. Pääasia on, että tunnetaan verenkierron lait ja että meillä on palava halu perusteelliseen puhdistukseen, sillä silloin koko organismi on mukana puhdistuksessa. Suuriarvoista on myös se hyvänolon tunne, kun tuntee itsensä puhtaaksi.

Itselleni olen katsonut parhaaksi seuraavan saunomisohjeen:

Pestyäni lämpimällä vedellä ja saippualla hien pois, etten tärvele löylyä, niin valelen kylmäksi pään, kaulan ja rinnan, ettei tule nuhaa. Ainakin kasvot olisi valeltava kylmällä, ja kyllä se on hyvää koko päällekin, kun vain muistaa sitten hyvin vihtoa päänsä, ettei se jää kylmäksi ja samoin jalat.

Hikoilu alkaa miedossa lämmössä, jota myöhemmin lisätään, kun hikoilu on jo alkanut kunnolla. Lauteilla maataan jalat ylhäällä ja hengitetään rauhallisesti.

Kun on tarpeeksi hikoiltu, niin hiki pestään pois ja hengitetään raitista ilmaa ja siten voimistutetaan myöskin keuhkojen verisuonia.

Nyt mennään lauteille uudelleen hikoilemaan ja jalat pannaan nilkkoja myöten kylmään veteen. Samalla vihdotaan päätä ja hartioita. Jalkoja hierotaan kylmässä vedessä ja sitten ne vihdotaan hyvin.

Sitten seuraa perusteellinen pesu, jolloin harjataan aina sydämeen päin ja siten autetaan sydämen toimintaa, sekä puristetaan lihaksista liuennut virtsahappo hiussuonista laskimoihin, jolloin tukkeutumat aukenevat.

Olisi myös muistettava, että erikoisesti nivelet saunassa aina hierotaan ja siten niiden verenkiertoa vahvistetaan.

Sellainen pesu häiritsee verenkiertoa, kun harjataan edestakaisin, eikä muisteta, että vain sydämeen päin vedettäessä painetaan harjalla ihon pintaan, jolloin laskimoveri ajautuu sydämeen päin.

Pesun jälkeen otetaan kylmä suihku oikein kirpeän kylmäksi erikoisesti pää ja selkä. Nyt otetaan myös kipakka löyly ja vihdotaan erikoisen hyvin pää, ristiselkä ja lopuksi jalat. Lauteille ei koskaan oteta lämmintä vettä, vaan aina ihan kylmää, jolla voi valella kasvoja ja sitä alimmaista ympyrää.

Viimeiseksi otetaan nopea kylmä, mutta ei päähän paitsi kasvoihin, ellei haluta johtaa kuona-aineita päähän. Sen voi jokainen itse kokeilla. Jos esim. pitää jalkojaan viimeiseksi kylmässä vedessä, niin ne jäävät raskaan tuntuisiksi, mutta jos esim. istumme viimeksi ruumiin lämpöä alhaisemmassa istumakylvyssä, niin pää tuntuu erikoisen selkeältä ja seuraavana päivänä aivotyö luistaa erikoisen helposti. Näin on kuona-aineet johdettu pois kehosta erityselimien kautta.

Siksi ehdotankin, että saunaämpärien asemesta otettaisiin käyttöön sellaiset pesuvadit, joihin aikuinen sopii istumaan. Silloin voisi jokainen istua lauteilla vadissaan ja siten tehostaa kuona-aineiden virtaamista erityselimiin.

Kehomme sisäinen puhdistuminen jatkuu vielä kotona ja sitä voidaan tehostaa lämpimällä jalkakylvyllä ja juomalla kuumaa hunajavettä, jossa on sitruunaa, joka neutralisoi virtsahappoa.

Kotona voidaan myöskin hieroa kipeitä paikkoja ja erikoisesti voimme silloin muistaa myöskin selkänikamia, jotka kaipaavat voimistelua. Se tapahtuu parhaiten siten, että pitkällään maaten kiemurrellaan niin kuin käärme ja välillä riiputaan käsien varassa, että nikamat pääsevät irtaantumaan. Sitten tanssitaan hula-hulaa — ja niin ne paikat notkistuvat, eivätkä jäsenet pääse jäykistymään.

Kun me työssämme joudumme kovasti hikoilemaan, niin silloin me haluamme vain virkistyä.

Paljas kuuma lamaannuttaa hermot, siksi otetaan vuorotellen kuumaa ja kylmää. Paras tapa on ensin otta oikein kirpaisevan kylmäksi ja sitten vihtoa oikein kuumaksi ja lopuksi lyhyt nopea kylmä.

Täten kiihtyneen verenkierron ansiosta sekä neste- että kiinteämpi aineenvaihto kudoksissa elpyy, ihon toiminta vilkastuu ja koko olemuksemme virkistyy.

Paikallista vaikutusta voidaan löylyssä tehostaa vihtomalla, jolloin kudosten suurempi laajeneminen irroittaa kuona-aineita paremmin, vieläpä lämpö niitä liuottaakin ja kiihtynyt verenkierto pois kuljettaa.

Kuten tiedämme, niin kylmä suihku ensin supistaa verisuonia ja sitten synnyttää reaktion, jolloin valtimot laajenevat ja syntyy lämmin ja hyvänolon tunne. Kuumassa kaikki verisuonet laajenevat ja verenkierto kiihtyy, sekä kehon sisäinen lämpötila nousee.

Lyhyt kuuma löyly ja nopea jäähdyttäminen pystyy poistamaan suurimmankin väsymyksen, koska se vilkastuttaa verenkiertoa, mutta perusteellinen puhdistus vaatii syvällisemmän kuumennuksen, että kuona-aineet ehtivät liueta vereen.

Vihtomalla kuumentaminen on edullisempaa kuin kuumassa ammeessa istuminen, koska vettä ei voida käyttää niin kuumana kuin löylyä, joka vihdan avulla lyödään syvälle lihaksiin. Löyly ei rasita sydäntä, mutta kuuma vesi kylläkin.

Olen noin kymmenen vuoden ajan ottanut joka päivä kuumaa ja kylmää, mutta vain kerran viikossa oikein perusteellisen phdistautumiskuurin jälkihikoiluineen. Siten olen parantunut reumatismista, joka oli jo vioittanut kaksi selkänikamaa siten, että neljä luupiikkiä painoi ichiashermoa ja minut määrättiin leikattavaksi.

Viimeinen kuvaus osoitti, että ne luupiikit olivat kasvaneet takaisin selkärankaan päin ja vahvistivat sitä.

Ensimmäisen kerran tunsin vihlovaa kipua selässäni silloin, kun kylmässä syystuulessa hikisenä ja väsyneenä sidoin viljalyhteitä. Se parani itsestään, mutta tunsin sen uudelleen, kun samoin kylmässä syystuulessa hikisenä ja väsyneenä tyhjensin koksikuormaa. Olin silloin t:ri Uotin hoitolassa hoitajaharjoittelijana ja olin ottanut paljon kylmiä ammekylpyjä, joissa myös ristiselkä joutuu olemaan kylmässä vedessä.

Olen sitä mieltä, että sellaisen ei pidä ottaa kylmiä ammeita, jolla on reumatismi. Sillä kuten tiedämme, niin kylmässä virtsahappo muodostaa liimamaista ainetta, joka hyydyttää veren ja siten hidastaa kuona-aineiden poistumista. Sellaiselle sopii vain n.s. neljänneskylpy, jossa vesi ulottuu vain nivustaipeisiin, eikä ristiselkään kuten puoliammeissa.

Ei mikään kylpymuoto voita saunassa vihtomista ja kylmällä vedellä valelemista, jolloin syntyy kuin sähkövirta, joka virkistää ja vahvistaa hermoja.

Vielä sananen saunapäivästä. Saunapäivänä pitäisi välttää kaikkea valkuaista, sillä kuten tiedämme, niin valkuaisen hajaantuessa syntyy virtsahappoa, joka sitten kuormittaa veren jo valmiiksi. Parempi on ohentaa veri paastoamalla ja juoda runsaasti, mutta ei saunassa, eikä juuri lähtiessäänkään, sillä se vain rasittaa sydäntä. Peruna on emäsvoittoista, joten se tekee veren vastaanottavaiseksi virtsahapoille ja siten nopeuttaa puhdistustoimintaa.

Olen itse kokenut virtsahappomyrkytyksen joka kesti vain 1 vrk. Aamulla olivat kasvoni niin turvoksissa, ettei silmiäkään näkynyt juuri ollenkaan. Join muutaman lasillisen hedelmäsuolavettä ja menin illalla saunaan hikoilemaan. Aamulla olin terve.

Olin silloin maannut kuusi viikkoa selkäni takia, joten aineenvaihto oli heikko ja virtsahappo ei hapettunut, vaan jäi vereen ja kasautui lihaksiin. Myöskin suolen toiminta oli hidas, jolloin myrkyt menivät takaisin vereen ja siitä ympyrästä keho ei pystynyt selviytymään ilman apua.

SAUNAJUOMAN VALMISTUS

Saunajuoman valmistajana toimivat ihmiset ja mehiläiset yhdessä, kun hoidetaan metsiä ja mehiläisiä.

Metsäkukkasista tulee paras hunaja. Hunajan laatuun vaikuttaa kukkien ja maan laatu. Esim. kanervankukkahunaja antaa rauhallisen unen ja rauhoittaa hermoja. Mesimarjankukkasessa ovat kaikki värit sopusoinnussa ja samoin sen marjassa on sopusointuinen maku. Se vaikuttaa sopusointuisesti sisäeritysrauhasten toimintaan ja siten vaikuttaa myös luonteemme kehitykseen rauhastoiminnan kautta.

Mehiläiset eivät tarvitse mitään ruokaa mutta kylläkin ihmisen huolenpitoa täällä pohjolassa. Mehiläinen on tuotu etelästä, mutta mehiläinen on alkuperäinen ja elää vielä nytkin villinä jossain mättään kupeessa.

Metsä kasvaa monenlaisia marjoja, jotka kypsyvät eri aikoina, joten hoitajan on helppo merkitä muistiin kukkasen nimi ja mehiläisen työaika.

Siinä on nuorisolle mielenkiintoista työtä. Ehdotan, että kaikkialle perustettaisiin kukkaiskerhoja, jotka hoitaisivat mehiläisiä ja tutkisivat kukkien sanomaa ihmiskunnalle. Siinä kehittyisi totuuteen perustuva tiede ja taide, joka johtaisi meidät elämän alkulähteelle kuvin ja sävelin hunajapakkauksissa.

Näin me voisimme luoda sen ajatusmaailman yhä laajemmaksi, joka herättää ihmissydämissä terveyden ja kauneuden kaipuun elähdyttämät voimavirrat.

Mehiläinen on ihmiskunnan vapahtaja. Suosikaamme sitä ja olkaamme sen kanssa yhteistyössä, niin tuhon ajatus unohtuu kauneuden vaalimisessa ja perkele kuolee ravinnon puutteessa, kun meiltä ei enää riitä ajatusta sille. Silloin ihmiskunta vapautuu sairauksistaan, turhista haaveista, sekä ennakkoluuloista, kun me istumme elämän lähtehellä ja juomme elämän viiniä. Silloin ei mikään pysty meidän sielunelämäämme hämmentämään, kun meillä on tarkka tieto elämän perustotuudesta jonka muodostavat Ihmisyydenlain johtamat luonnonlait.

Kukkaset kuiskivat meille, että puhtaus kaikessa tuo terveyttä sekä kauneutta ja ilman vettä elämä kuihtuu.

Kukkaset ovat välttämättömiä niin maapallolla kuin ihmissielussakin. Vesi on se, joka lähentää niitä aurinkoon. Äidin kyynel on kuvaus siitä mielen herkkyydestä, jolloin olemme valmiit syntymään vedestä ja hengestä. Se huuhtoo

pölyt pois sieluistamme ja synnyttää puhtaan tunteen, kun se äidin sielussa kukkia kastaa.

Näin me voisimme saunajuoman, saunavihdan ja saunakulttuurin avulla luoda kokonaan uuden terveydenhoitosuunnan, joka olisi sopusoinnussa Ihmisyydenlain kanssa.

Nykyisen kulttuurimme nurinkurisuutta kuvaa hyvin sattuvasti sekin, kun jokivettä myrkkyjen avulla puhdistetaan ihmisille juomavedeksi, vaikka meillä on elävää lähdevettä melkein jokaisessa kylässä. Herrat johtajat eivät näytä käsittävän, että joki- ja järvivesi on taarkoitettu vain pesuvedeksi ja siksi siinä ei ole niitä kivennäisiä, jotka ovat ihmiselle välttämättömiä ja joita saadaan lähdevedestä. Muutama lasillinen päivässä raikasta lähdevettä pitää meidät sisällisesti puhtaana.

Viina on viisasten juotavaa. Sitä pitäisi nauttia vain tarvittaessa niin kuin lääkettä. Sitä ei pitäisi juoda saunaan lähtiessä, mutta sitä voi nauttia hunajan kera saunasta palatatua, jolloin hikoilu jatkuu ja keho ajaa viinan mukana kuona-aineet pois kehosta.

SAUNAN MERKITYS HENKISEEN KYPSYMISEEMME

Filmi suomalaisesta saunasta jossa miehet ja naiset kylpevät yhdessä, olisi jotain uutta muille, mutta ei suomalaisille, sillä vielä vuonna 1925 olin sellaisessa saunassa kylpemässä. Muisto siitä on kuin viattomuuden uni, jolloin en synnistä mitään tiennyt ja vihta toi suojan ja turvallisuudentunteen.

Suomalainen vihta herätti paratiisiunelmani sellaisesta terveyssaunasta, jossa olisi yhteinen sauna, mutta eri pesuhuoneet. Siellä terveyssisar ohjaisi saunomista terveyttä antavaan suuntaan. Siellä kehittyisi siveellinen käytöstapa toisen sukupuolen läsnäollessa. Väärä häveliäisyys katoaisi ja jokainen oppisi kunnioittamaan siveellisyyttä vilpittömällä tavalla. Vapaa seurustelu toisen sukupuolen kanssa helpottaisi sitä korkeapainetta, jota väärä kirjallisuus salaperäisyydellään lietsoo. Se kehittäisi erikoisesti poikia hillitsemään kosketushaluansa ja kunnioittamaan tytön olemusta. Ajatus, ettei saa koskea, kasvattaisi hillitseviä hermoratoja, joka myöhemmin vahvistaisi siveellisyyttä ja itsensä hillitsemistä, sekä toisen itsenäisyyden kunnioittamista.

Salaperäisyys herättää uteliaisuutta, mutta jos se on jokapäiväistä, niin huomio kiintyy enemmän luonteen salaperäisyyteen, eikä ulkonainen muoto silloin enää häikäise. Sukupuolinen vetovoima ei silloin ole määräävä tekijä, kun siihen on totuttu avoimesti puhtautta janoavassa mielessä saunan hiljaisuudessa. Vihta on välttämätön, sillä se on kuin valtikka, jolla ihminen suojelee siveellisyyttään ja siveellistä käytöstapaa, myöskin saunan uikopuolella.

Saunajuoman nauttiminen saunapäivänä olisi välttämätöntä, koska juoman nimikelapuissa olevat virikeajatukset johtaisivat ajatukset oikeaan suuntaan, että henkinen ilmapiiri pysyy mahdollisimman puhtaana.

Tietysti tällaista yhteissaunomista ei voida ajatellakaan, ennen kuin on henkinen ilmapiiri puhdistettu terveellä kirjallisuudella ja tervehenkisillä elokuvilla. Siihen kyllä kannattaisi uhrata varoja, sillä se kyllä korvaa itse itsensä siveellisyyden kohotessa.

Syventymällä lähemmin miettimään, mikä on saunan merkitys ihmisen ruumiillisen, sielullisen ja henkisen kauneuden saavuttamiseksi, meille selviää myöskin sen merkitys kansamme ja ihmiskunnan pyhättönä ja terveyslähteenä. Puhtaus on kaiken A- ja O. Sauna herkistää mielen ja luo meihin hyvää tahtoa. Se auttaa meitä unohtamaan ja antamaan anteeksi.

Kun me syvennymme tutkimaan savusaunamme sanomaa henkisen kehityksen näkökulmasta, niin se selvittää havainnollisesti kokonaisuuden kehitystä ja erikoisesti ihmisyyden kehitystä luomisen laboratoriossa.

Hiljaisuuden ääni kehoittaa meitä etsimään elävää vettä. Ensin on nöyrin hartain mielin kuunneltava hiljaisuuden ääntä ja silloin aukeaa elävän veden virta meidän sieluissamme kirkastaen meille totuuden ja valaisten mielemme. Ihmissielussa on sellainen voimakenttä, joka johtaa sielullista elämämme koskevat toivomukset toteutumaan, jolloin etsivä löytää ja anova saa, sekä kolkuttavalle avataan tiedon portit.

Kun me sovitamme itsemme Ihmisyydenlakiin ja haluamme tulla puhtaaksi, niin meidän oma organismimme toimii silloin puhdistajana ja me puhdistumme fyysillisesti, sielullisesti ja

henkisesti: Suomalaiset vaalivat yleensä saunassa hiljaisuutta, koska silloin syvennytään hiljaiseen rukoukseen, kun me haluamme vapautua hikoillessamme myöskin huonoista luonteenominaisuuksista ja kaikesta pahasta, joka on kuin lika josta saunassa vapaudumme. Silloin me vapaudumme myös kaikista sairauksistamme, jos me vain syvennymme miettimään mistä ne johtuvat ja parannamme tapamme.

Saunaa lämmitettäessä me voimme nähdä miten tuli vapauttaa atomienergiaa aineen kahleista. Samoin kuolema vapauttaa meidät aineen kahleista, joka hajoaa alkutekijöihinsä, mutta Ihmisyydenlaki on se Elämänpuu, jossa meidän ihmisyytemme on oksa ja sen kautta meillä on ikuinen elämä. Ihmisyydenlaki on se taivaallisen Isän tahto, jonka täyttäminen on elämämme tarkoitus ja jonka alle me nöyrinä alistumme toteuttamaan kutsumustamme. Silloin työmme hedelmä on se, jolla kokonaisuutta ravitaan, niin kuin sauna on esi-isiemme työn hedelmä.

Kun me saunapäivänä paastoamme ja hartain mielin syvennymme saunan hiljaisuudessa puhdistukseen, niin sunnuntaina me riemuitsemme Luonto-Äidin rajattomasta rakkaudesta ja laulamme: "Nyt luonto kirkkomme olla saa voi täälläkin palvella Jumalaa ja metsä soitteli meille, soitteli meille."

Kun lapsi varttuu, niin hän käsittää, että kaavamainen uskonto ei ole välttämätöntä, mutta totuuden etsiminen ja kauneuden löytäminen on välttämätöntä, koska me sen ajatuksen yhteydessä henkisesti kehitymme.

Oletko hiihtänyt keväisiä hankia, ja tuntenut miten puhtaus ympäröi sielusi hohtavien hankien kimmellyksen tavoin? Vain silloin voit oivaltaa mitä on ajatuksen vilpittömyys ja tunteen puhtaus.

Oletko pysähtynyt metsänreunaan ja suksisauvaasi nojaten hengittänyt mäntymetsän ihanaa kevään tuoksua ja kuunnellut tuulen huminaa, kun se tuudittaa puitten latvoja? Silloin sinä tunnet miten jumaluus täyttää sydämesi ja keuhkosi ja sinä käsität, miksi ihminen ei elä ainoastaan "leivästä", eli aineellisesta ravinnosta.

Oletko seisonut hiljaisena sunnuntai-aamuna kypsän viljapellon vieressä ja katsellut, miten raskaat tähkäpäät nuokkuvat syystuulessa ja miettinyt, miksi ruiskukka kasvaa vain ruispellossa?

Silloin olet sielussasi tuntenut sunnuntaiaamun rauhan ja käsität, miksi meillä on sunnuntai.

Oletko hiljaisena sunnuntaiaamuna seisonut niityn reunassa ja katsellut aamukasteessa kimaltelevaa kukkaisniittyä? Silloin sielusi on täyttänyt todellisen kauneuden kaipuu ja sinä haluat suojella luonnon kauneutta ja Luonto-Äidin uhrautuva rakkaus täyttää sielusi sisimmän. Sinä ymmärrät elämän tarkoituksen ja uhrautumisen lain.

Oletko syventynyt tutkimaan mesimarjan täydellisyyttä ja hiljentynyt kuuntelemaan pienen sinikellon soittoa? Silloin sinä tajuat elämän kauneuden ja kehityksemme päämäärän.

Oletko seurannut mehiläisen työtä ja ihaillut sen rakennustyyliä? Silloin sinä käsität luomakunnassa vallitsevan sopusoinnun ja keskinäisen avunannon lain. Silloin sinä käsität, että itsekäs ihmispeto on tärvellyt Luojan järjestyksen ja palvelee vain rahan tuomaa pintakiiltoa ja tekopyhyyttä.

Oletko katsellut koskien kuohua ja kuunnellut ukkosen jyrinää? Silloin sinä nöyrästi tunnustat ihmisen pienuuden ja rukoilet, että Ihmisyydenlaki täyttyisi ja ohjaisi ajatuksesi oikeaan suuntaan, jolloin sinäkin löydät kutsumuksesi Luojamme suuressa luomistyössä. Silloin sinä tajuat sopusoinnun välttämättömyyden.

Silloin sinä käsität etteivät hautakirjoitukset merkitse mitään, eikä se, tuleeko nimesi historiaan, vaan se, mitä elämäsi on piirtänyt Elämän kirjaan, jota tutkimassa olet ollut, kun olet ihaillut luonnon sopusointua.

Vapaudu turhuuden kahleista ja anna henkesi liitää korkeuksiin. Polvistu nöyrästi Luonto-Äidin povelle ja kuuntele miten raskaasti maa huokaa. Kunnioita Luonto-Äidin uhrautuvaa rakkautta ja rukoile sille Isän siunausta, niin sinussa kasvaa kiitollisuuden tunne ja ymmärtämys kaikkia ihmisiä kohtaan.

On maa kuin emoni silmä,
jota aurinko, tuo isän silmä lämmittää,
että syntyä voisi ihmisyyden ihme-lapsi —
tuo Ihmisyydenlain täyttymys.
Ihmislapsen turhuuteen tuijottaessa.
Luonto-Äiti raskaasti huokaa —
Suuri Viisaus virittää

Rajattoman Rakkauden kyyneliin —
kyynelin — kastepisaroin, pisaroin —
kukkasen sisintä suojaamaan —
itua ihmisyyden —
Pisara Suurta-Viisautta
on kastepisara —
tuo Luonto-Äidin rakkaudenkyynel — —

Suomalaisia moititaan kiittämättömiksi, koska me emme osoita sitä sanoilla, mutta kylläkin töillä milloin siihen on aihetta.

Aleksanteri II:n muistopatsas Helsingin Suurtorilla on maailman kauneimpia patsaita. Se kuvaa Suomen kansan kiitollisuutta hyvää hallitsijaa kohtaan ja on yksi merkkipylväs ja valopilkku historiassamme.

Taiteilija Takala on osannut sattuvasti luonnehtia lempeää hallitsijaa, joka on pannut miekan tuppeen ja herättää meissä ajatuksen: "ei lyömistä, vaan siunaamista varten Luoja sulle käden loi."

Aleksanteri II muistopatsas tuo mieleemme todellisen Rauhan ruhtinaan, lempeän hallitsijan, joka rukoilee kansallemme taivaallisen Isän siunausta, jolloin oikeus voittaa ja tämä katajainen kansa pääsee täyttämään kutsumustaan Luojamme suuressa luomistyössä.

Kun seisomme siinä patsaan edessä hartain mielin, niin meidät valtaa tunne, joka herättää meidät ajattelemaan: Mitä tuntee värillinen mies, kun sen muistomerkit, joilla se itseään inspiroi, hävitettiin. Sillä eivät kaikki jotka huutavat Jesus, tai herra, herra, tule taivasten valtakuntaan, vaan ainoastaan ne, jotka täyttävät taivaallisen Isämme tahdon. Se on Ihmisyydenlaki, joka nyt kirkastetaan.

Silloin suomalaisetkin saavat kiittämisen aihetta, kun ihmisyys voittaa.

Maa ikävöi ihmisen rakkautta ja meidän tulee muistaa sitä kuin äitiä, joka meille elämän antoi. Vain rakkaudessa me kehitymme henkiseen kypsyyteen, jolloin rakkaus säteilee meistä kuin valon lämpö auringosta.

Suokoon Luoja, että ensi vuosi olisi todellinen valon vuosi, joka olisi täynnä monenlaisia rakkauden ajatuksia ja valonhetkiä, jotka synnyttävät pysyviä muistomerkkejä.

Suokoon Luoja, että kaikki kansat liittyisivät tosiveljeyteen Ihmisyydenlakiin yhtyen yhdeksi sydämeksi, joka sykkisi sopusointua maailmankaikeuteen ihmisyyskulttuurina.

Miksi me juomme verta ja luomme kärsimystä, kun me voimme juoda siunattua kauneutta ja luoda rakkautta?

Saunassa me puhdistumme oikein hämäläisen perusteellisesti ja hikoilemme kaiken pahan pois, ettei se pääse sieluamme myrkyttämään ja mieltämme katkeroittamaan.

Saunavihta johtaa meidät luontoon ja saunavihtoja sitoessamme me tarinoimme siitä, miten esi-isämme kokosivat saunaan kaikki tietonsa ja taitonsa, että ne saunan mukana säilyisivät tuleville sukupolville. Suomalainen sauna opettaa meille, että ihmisen terveyttä on hoidettava kokonaiskäsitteisesti ja syventymällä luonnonlakien viisauteen.

Vanhat suomalaiset asuivat savupirtissä eläinten kanssa, mutta ei se ollut sen kauheampaa kuin nykyään, kun hienot rouvat nukkuvat koirien kanssa ja kulkevat niiden kanssa joka lyhtypylvään juurella.

Voin kuvitella, että savupirtissä oli lauteet, niin kuin saunassa ja ihmiset nukkuivat lauteilla, mutta eläimet maalattialla. Savu on parempi puhdistaja kuin mikään nykyajan myrkky. Silloin oli kotieläiminä lammas, kana ja vuohi, jotka ovat hyvin siistejä ja viihtyvät hyvin ihmisen kanssa. Ei savupirtissä syöpäläiset viihdy, eikä savusaunassa basillit.

Voin kuvitella, että he rakensivat sitten saunan erikseen puhdistautuakseen oikein perusteellisesti ja siksi se on tullut suomalaiselle niin rakkaaksi, että hän aina rakentaa ensin saunan, kun hän alkaa kotia rakentaa. Kun savu puhdisti saunan, niin sitä voitiin käyttää synnytyksessä ja siksi se kai alkujaan rakennettiinkin, että synnyttävä äiti sai olla rauhassa.

Saunassa oli myös hyvä idättää viljaa maltaiksi ja talkkunajauhoiksi. Myöskin pellavat loukutetaan saunassa vielä nytkin, joten kunnia olkoon esi-isillemme saunakulttuurin luomisesta, joka on niin hyvin organisoitu, ettei siinä ole mitään turhuutta eikä pintakiiltoa tavoiteltu. En pysty todistamaan että juuri suomalaiset olisivat saunaidean keksineen, mutta voin todistaa, että ainakin suomalaisen saunan ovat esi-isämme keksineet ja siinä onkin suuri viisaus.

Suomalainen ei voi kuvitella elämää ilman saunaa, sillä melkein jokaisessa on reumatismi, joka on huonon aineenvaih-

dunnan tulos, siksi yksikin viikko ilman saunaa jähmetyttää veren ja hidastaa aivojen toimintaa, jolloin me tunnemme, että meillä on "pissaa päässä", kuten kansan sanonta kuuluu.

Suomalaiset ovat aina tehneet kovasti työtä kylmässä pohjolassa ja asuneet ahtaissa oloissa. Ravintona usein vain salpietarilla säilöttyä "amerikan silavaa" ja perunaa, joskus leipää.

Jäykkä rasva jähmetyttää veren, siksi juutalaiset syövät vain hyytymätöntä kananrasvaa ja siksi amerikkalaisetkin lähettävät läskit köyhille suomalaisille, joka onkin tukkikämpillä ainoa ravinto. Kannattaako meidän vaihtaa metsät salpietarilla suolattuun läskiin?

Onko ihme, että suomalaiset pitävät saunaa pyhäkkönä, joka on pelastanut meidät lämmöllään, niin ettemme ole jo aikoja sitten kuolleet sukupuuttoon, joskin kuntomme on huomattavasti kärsinyt.

Mutta nyt jo herää,
ja voimasi kerää —
Kun paimenen torvi jo toitottaa,
että Kullervon satu ei toistua saa.

Meidän on asetettava Ihmisyydenlaki näkyvään muotoon, niin ettei sitä voida väärin ymmärtää, eikä väärin käyttää. Sillä Ihmisyydenlaki on se keskittymispiste, jonka mukaan kaikki riita-asiat ratkaistaan ja jonka ympärille kaikki kansat kootaan toteuttamaan itseään, sekä luomaan ihmiskulttuuria. Sillä jos vain yksi kansa määrää kulttuurin sisällön, niin se on liian suppeaa ja estää toisten kansojen kehitystä. Erikoisesti rahan määrätessä kehityksen suunnan, niin tulee kulttuurista vain sen irvikuva, joka kokonaan tärvelee ihmisyyden kehityksen. Siksi on hyvin tärkeätä, että Ihmisyydenlaki saa näkyvän muodon ja siksi on suomalaisten velvollisuus aloittaa uusi aikakausi: Ihmisyyden aikakausi.

Meillä on perinteenä vanha suomalainen kulttuuri, joka sisältyy savusaunamme sanomaan. Siihen on kätkettynä kaikki ne "viisausgreenit", joiden avulla me aloitamme ihmisyyskulttuurin sovelluttamisen käytäntöön.

Me aloitamme saunakulttuurilla. Silloin kirkollinen hallinto muutetaan kiertäväksi kulttuuriseurakunnaksi ja piispojen ja pappien tilalle tulevat tiedemiehet ja taiteilijat, jotka kirkastavat Ihmisyydenlakia ja todistavat totuudesta savusaunamme sanoman avulla.

Kristinusko on kansamme kehitykselle samaa kuin virtsahappo kehollemme, molemmistaa me vapaudumme saunakulttuurin avulla.

Kun me pyhitämme saunapäivän Saunattaren muistolle ja juomme viiniä kukkaishunajan kera Luonto-äidin kunniaksi, niin veren himo häviää ja me löydämme tien täydelliseen terveyteen ja ikuiseen kauneuteen. Luonnolakin viisaus on ikuinen kauneus.

Kun meillä on tienviittana Ihmisyydenlaki ja päämääränämme aito ihmisyys ja täydellinen sopusointu, niin me emme voi eksyä noituuden verisiin rituaaleihin.

Viisaat kehittävät itseään ja muovaavat olosuhteita edullisiksi yleiselle kehitykselle, mutta hullut yrittävät uskon avulla muuttaa ihmisiä ja koota mammonaa ja siten tärvellä ihmisyyttä.

Mitä meitä hyödyttää uskoa Jesuksen pelastukseen, kun me emme sitä käsitä. Silloin me olemme apinan kaltaisia, joiden kehitys on pysähtynyt. Se ei sovi meille — .

Kun kirkon varat käytetään saunakulttuurin kehittämiseen, niin silloin me opimme hoitamaan terveyttämme luonnollisella tavalla sekä kehittämään kokonaiskäsitteistä ajattelua, jolloin me myös käsitämme sen, minkä todeksi uskomme ja osaamme elää Ihmisyydenlain mukaisesti. Koska se ei ole vain teoriaa, vaan käytännössä toteutettu organisaattio, jonka avulla luodaan ihmisyyskulttuuri, jolloin aito uskonto kumpuaa jokaisen omasta povesta uudestiluovana Ihmisyydenlakina. Sillä kulttuuri, joka meitä muovaa on juuri sellaista, minkälaiseksi me sen luomme, kun meillä on vapaa tahto, eikä meitä ole sullottu kielloista valmistettuun tynnöriin tai kytketty tuhon ajatuksen johtamaan kuoleman virtaan, joka kaiken hajoittaa alkutekijöihinsä, kuten nykyinen kulttuuri tekee, jolloin mitään kehitystä ei voi tapahtua, vaan ainoastaan hävittämistä ja hajoittamista kehityksen nimissä.

Ihmisyydenlaki yhdistää meidät elämän virtaan, jolloin kehitys voi jatkua ja me itsee kehitymme mukana, koska meillä Ihmisyydenlain kautta on suora yhteys Elämänpuuhun, jossa me olemme lehtiä.

Silloin ei saituus kutista sieluamme eikä kuivata elinnes-

teitämme, vaan koko olemuksemme säteilee terveyttä ja jokainen solumme aitoa ihmisyyttä.

Ei tämä ole mitään rinnan röyhistelyä kun sanon, että Suomen kansan velvollisuus on, saattaa Ihmisyydenlaki näkyvään muotoon, että kehitys pääsee jatkumaan. Siihen meitä velvoittaa sekä aineellinen että henkinen perintömme.

Tämä maa on meidän. Sillä jokainen metri siinä kuvaa Luojan LAKIA, joka meidän on selvitettävä ihmiskunnalle näkyväksi tienviitaksi Luonnonkoulukulttuurin avulla, jolloin Ihmisyydenlaki saa näkyvän muodon.

Meidän henkinen perintömme on vanha suomalainen kulttuuri, joka on kätkettynä savusaunamme sanomaan ja saa nyt näkyvän muodon saunakulttuurissamme.

Se selvittää sen elämän perustotuuden, jonka muodostavat Ihmisyydenlain johtamat luonnolait. Siksi sitä selvittämään eivät kykene tavalliset tiedemiehet, jotka eivät tunne vanhaa suomalaista kulttuuria, josta löydämme avaimen Luojan lakikirjan tutkimiseen. Sitä selvittämään tarvitaan ne vanhat "Väinämöiset", jotka ovat saunassa syntyneet ja joilla on sydämehen kätkettynä savusaunamme viisaus ja kansamme tulevaisuus. Kun ne miehet pääsevät johtamaan kansamme kehitystä, niin silloin kiipeilijät ja turhuuden tavoittelijat eivät pääse tärvelemään henkistä perintöämme, joka on se kallio, jolle tulevaisuutemme rakennetaan.

Kun saunakulttuurimme saa näkyvän muodon, niin silloin Suomi on kuin Saunatar, joka vie sairaan ihmiskunnan saunan kautta taivaisiin ja häihin ikuisiin — .

Että ne häät jatkusivat ajast'aikaan niin jokaisen maakunnan on luotava oma saunakulttuurinsa, joka on rakennettu samalle perustalle ja seuraa Ihimsyydenlain viitoittamaa kehityksen tietä, mutta ei ole toisten apinamaista matkimista, vaan itsenäistä kehittymistä ja uudistumista.

Saunakulttuurin tarkoitus on kehittää luonnollista terveydenhoitoa ja kokonaiskäsitteistä ajattelua, johon kuuluu: itsekuri, kyläkuri ja maakuntakuri. Se kehittää henkistä itsenäisyyttämme, sekä oikeata suhtautumista kansainvälisyyteen.

Pienissä ryhmissä kehitetty kulttuuri on sisältörikkaampaa ja itsenäisempää, kuin massakehitys. Siksi ehdotan, että jokainen maakunta auttaa jokaista kylää itsenäisen kehityksen ja kiertävän kulttuuriseurakunnan avulla, joka kokoaa ne "kulttuurijyväset" yhteiseen laariin rikastuttamaan maakunnan saunakulttuuria, joka vuorostaan luovuttaa ne kulttuurisatona joka vuosi suomalaiselle saunakulttuurille j.n.e.

Näin me ylläpidämme luovaa toimintaa ja luomme uudet aatteet ja kauneuden vaatteet, niiden veristen viittain tilalle, jotka uskonto ja politiikka ovat meille tuoneet — —.

Näin me vapautamme ihmiskunnan saunakulttuurin avulla uskonnon kahleista ja politiikan kiroista, että ihmisyyden kehitys pääsee jatkumaan.

Jokainen totuudenmukainen ihminen myöntää, että ilman saunakulttuurin tuomaa kehitystä ihmiskunta hirttää itse itsensä, kuin Juudas, kun se tuhoutuu omaan mahdottomuuteensa, petettyään ihmisyyden diblomaattisella valehteluillaan.

Ihmisyydenlain täyttäminen.

Rahan rautaisen piiskan alla ihmiset henkisesti kuolevat ja sielullisesti ja fyysillisesti rappeutuvat sukupolvesta sukupolveen.

Raskas kärsimyksen vaippa harteillaan seisoo ihmiskunta tuhonsa partaalla ja odottaa Vapahtajaa —.

Jokainen ihminen, joka sovittaa itsensä Ihmisyydenlakiin on sillä lunastanut henkisen itsenäisyytensä ja on ihmiskunnan vapahtaja, joka tuo valoa ihmiskunnan pimeään yöhön ja pelastaa meidät tietämättömyyden pimeydestä.

Ihmisyydenlaki velvoittaa meitä luomaan olosuhteet sellaisiksi, että ne suojelevat terveyttämme ja kehittävät ihmisyyttä.

Silloin työ on opettajamme, kasvattajamme ja kehittäjämme, eikä orjuuttajamme. Silloin Luoja on työnantajamme ja me kaikki olemme Luojan apulaisia.

Elävä luonto on se "elävä sana", jota meidän tulee tutkia ja josta meidän tulee löytää ne kauneuden ja täydellisyyden lait, joiden avulla ihmisyys kehittyy ja meistä tulee luomakunnan kruunuja, jotka toimivat Luojan apulaisina, eivätkä riko Luojan järjestystä, jota Ihmisyydenlaki johtaa.

Ilman Ihmisyydenlain tuntemusta kehittyy itsekkyyden muotokuva ja kaikkien sota kaikkia vastaan yhä lisääntyy olemassaolon taisteluna.

Kehitys on loppunut ja rappeutuminen on jo alkanut myös Suomen kansassa, mutta meidän velvollisuutemme on pelastaa se, mikä pelastettavissa on ja siksi meidän on koottava yhteen isiemme perintö ja täytettävä Ihmisyydenlaki käytännössä silmin nähtäväksi ja käsin kosketeltavaksi todellisuustajuiseksi totuudeksi. Siihen työhön tarvitaan keskinäistä luottamusta ja hyvää tahtoa toisensa auttamisessa.

Kun maakunnat rakentavat ammattikylät terveyskylineen, niin silloin jokainen pääsee kehittämään kykyjään lahjojensa mukaisesti. Se onkin Ihmisyydenlain perusvaatimus, että kehitystä ei saa estää, vaan jokaisen täytyy päästä toteuttamaan itseään ja lisätä ihmisyyskulttuurin sisältöä elämäntyöllään.

Kun jokainen on osakas ammattikylän yhteisessä tuotannossa, niin 5 tuntia päivässä viitenä päivänä viikossa riittää aineellisen kehityksen ylläpitämiseen, niin loput ajasta kuuluu henkisen kehityksemme ylläpitämiseen.

Luonnonkoulukulttuuri ei ole mikään haave, vaan määritelty suunnitelma, joka voidaan toteuttaa.

Silloin maakunnat toimivat kansankorkeakouluina maan laadun ja heimon luonteenlaadun mukaisesti. Silloin raha ei määrää kehityksen suuntaa, vaan Ihmisyydenlaki.

Silloin me täytämme Ihmisyydenlain, kun jokainen maakunta pääsee irti niistä huonoista ominaisuuksistaan, kehittämällä itselleen ne puuttuvat Ihmisyydenlain ominaisuudet, kehittämällä olosuhteita. Näin syntyy totuuteen perustuva sielutiede ja kansamme nousee alennuksestaan ja orjuuden unestaan.

Ihmisyyskulttuuria luotaessa, meidän on lähdettävä siitä, että kaikki arvostellaan Ihmisyydenlain puntarissa, jolloin kaikki on luonteeltaan kehittyvää, eikä mitään sidota kaavoihin, mutta silti järjestys säilyy Ihmisyydenlain perusteella, joka kehittää ihmisyyttä meissä ja koko luomakunnassa.

Nykyinen kulttuurimme sotii Ihmisyydenlakia vastaan ja siksi se luo olosuhteet, joissa ihmisyyden kehittyminen on mahdotonta ja kaikki hajoaa omaan mahdottomuuteensa.

Maapallo on se Luonto-Äidin "istukka", jonka kautta ihmiskunta saa sekä henkisen että aineellisen ravintonsa.

Juuri tässä ravinnon etsimisessä, voi Suomi auttaa ihmiskuntaa ja osoittaa, miten kaikki riippuu kaikesta, sekä mitä kaikkea se "tomu" sisältää, josta ihminen on koostunut.

Siihen työhön tarvitaan kokonainen kansa, joka rakastaa

totuutta ja vilpittömyyttä, eikä valheella yritä peittää tietämättömyyttään, vaan jonka työn vaikuttimena on Ihmisyydenlain täyttäminen ja lähimmäisen auttaminen kehityksen tielle.

Ihmisyydenlain johtamat luonnonlait muodostavat sen elämän perustotuuden, jolle luonnollinen elämänrytmi rakentuu. Se on korkeinta kulttuuria, koska se johtaa koko ihmiskunnan kutsumuksensa kautta täyttymykseen, yksilöllisesti, kansallisesti ja kansakunnittain. Se luo myös uuden ihmisyyskulttuurin, jolloin oikeutta jaetaan kaikille ja kaikki kulttuurikäsitteet asetetaan kohdalleen, jolloin valhe eroitetaan totuudesta. Silloin ei tarvitse kateuden kuristaa ketään kurjuuteen, kun jokainen tulee kutsumuksensa kautta oikealle paikalleen yhteiskunnassa ja palvelee kansaansa kykyjensä ja lahjojensa mukaisesti.

Luonnonkoulussa jokainen pääsee kehittämään kaikkia lahjojaan ja silloin on kutsumuksen valinta helppoa, kun raha ei määrää, vaan vapaa valinta. Sillä Luonnonkoulussa kehitys jatkuu kehdosta hautaan, eikä kutsumustyöstä mitään palkkaa makseta. Toimeentulo saadaan jakamalla yhteiskunnalliset taloustyöt ja ammattityöt.

Ihmisyydenlaki velvoittaa meitä kehittämään itseämme vapaa-aikoinamme. Luonnonkoulussa ovat työt ja opetus, huvi ja hyöty kuin sisäkkäin olevina renkaina. Silloin kehittyneimmät aina auttavat toisia kehityksen tielle, koska he tuntevat elämän perustotuuden.

Kun Suomi organisoidaan Luonnonkouluksi, jossa Ihmisyydenlaki saa näkyvän muodon, niin se antaa meille innoittavan ajatuksen kohteen ja terveen pohjan mielikuvitukselle, jolloin luova ajatus kehittyy ja kateus kaikkoaa pois. Silloin me luomme kauneutta, joka ei katoa pois, vaan syventyy ja kirkastuu jatkuvasti.

Kun me tutkimme pohjalaisten, hämäläisten, savolaisten ja karjalaisten luonnetta, niin meille selviää Ihmisyydenlain kokonaistotuus ja se miten kaikki viat ja paheet ovat epätäydellisyyttä ja Ihmisyydenlain puutosta, joka voidaan poistaa, kun olosuhteet luodaan sellaisiksi, että ympäristö kehittää puuttuvia ominaisuuksia.

Koska rahaan sidottu kehitys estää henkistä kypsymistämme ja kehittää vain keinottelijoita, niin parempi on silloin

arvioida kaikki työ yksiköissä ja vaihtaa tarvikkeita osuusliikkeitten välityksellä.

Silloin maanviljelijät omistavat maan ja ammattimiehet ammattikylät. Työt jaetaan Ihmisyydenlain mukaisesti.

Silloin on myös välttämätöntä, että kaikki maakunnat saavat itsenäisyytensä ja vapauden organisoida kaikki maan laadun ja luonteen laadun mukaisesti.

Sitä mukaan kun ihmiset kehittyvät, niin yhteistyö sujuu hankauksitta. Siksi onkin ammattikylät rakennettava erilaisista terveyskylistä, että jokainen löytää itselleen sopivan ympäristön ja pääsee sovittamaan itsensä luovalla tavalla ympäristönsä kehitykseen.

Silloin myöskin ravintomme järjestyy Ihmisyydenlain mukaisesti ja ravintotiede kehittyy. Sillä onhan luonnollista, että ei vanhan eläimen liha ole terveellistä, mutta ei myöskään se ole terveellistä, että me äkkiä siirrymme nauttimaan vain kasvisruokaa. Siihenkin tarvitaan suurta viisautta ja ymmärtämystä, sekä yksilöllistä tuntemusta.

Ihmisen kehitykseen vaikuttavat niin monet seikat, että sitä ei voida teoreettisesti edes määritellä ymmärrettävällä tavalla vaan siihen tarvitaan kokonaan uusi kulttuuri, joka luo uudet olosuhteet.

Ihminen kaipaa usein ympäristön vaihdosta, johon tavallisella työläisellä ei ole mahdollisuutta. Siksi onkin Luonnonkoulussa järjestetty niin, että jokainen joutuu vuorollaan kiertämään ensin omassa maakunnassaan ja sitten ympäri Suomen.

Silloin kulttuuri ei kangistu kaavoihin, kun se saa jatkuvasti uutta virikettä.

Lapsille on jo alusta alkaen tehtävä selväksi, miten hän eroittaa sen, mikä on vain kuvaannollista satua ja mikä on ehdotonta totta. Näin lapsi oppii jatkuvasti etsimään totuutta ja kehittämään todellisuustajuntaansa ja kauneustajuntaansa hengelliseksi tajunnaksi, jonka avulla hän oppii ymmärtämään ihmisyyden kehitystä. Silloin hän oppii myös ymmärtämään, että uskonnoissa esiintyvä Kristus eli Messias on samaa kuin Ihmisyydenlaki, joka ilmenee ihmisyyskulttuurina sekä täydellisenä ihmisyytenä meissä itsessämme. Silloin me olemme totuuden tiellä, joka luo terveyttä eikä sielullisia ristiriitoja.

Silloin lasten mielikuvitus voidaan johtaa tutkimaan kukkien kauneutta ja etsimään sitä totuutta mikä sisältyy jokaisen kukkasen elämän tarkoitukseen Ihmisyydenlain täyttämisessä. Esim. nokkonen on vaatimaton kasvi, mutta Luonto-Äiti on sen varustanut sellaisella kivennäisaineella kuin rauta, joka on ihmiselle hyvin tärkeätä ravintoa. Näin kaikki kasvit ja samoin eläimet palvelevat ihmisen kehitystä jatkuvasti ja se mikä käy tarpeettomaksi niin se kuolee pois.

Samoin on kaikkien ihmisen kykyjen ja lahjojen laita. Se mitä ei käytetä eikä tarvita niin se häviää pois. Siksi ihmisen on kehitettävä itsessään kokonaisuutta erikoistumisensa rinnalla.

Meidän tulee myös ymmärtää sitä keskinäisen avunannonlakia, jonka mehiläinen meille niin sattuvasti kuvaa, kun se kerää hunajaa ihmislapselle ja auttaa kukkaa siementymään. Samoin tulee ihmisen auttaa kasvikuntaa ja eläinkuntaa toteuttamaan tarkoitustaan ihmisyyden kehityksessä, eikä kuvitella, että koirasta joskus tulee ihminen, kun ihminen sitä hoitaa.

Ihmisten tulee olla tosiveljiä keskenään ja käyttää eläimiä palvelijoina. Siinä on ihmisen isännyys, kun hän osaa käyttää eläimiä työhönsä ja osaa niitä ystävällisesti hoitaa.

IHMISYYSKULTTUURIN PERUSMIELIKUVA

Suomi äitiyshymyssään
totuuden sinetti kädessään
tuo valoa maailman mustaan yöhön
ja liittää kansat totuuden helmivyöhön.

Kun me luomme uutta ajatusmaailmaa, niin sen tulee rakentua totuuden kalliolle, jolloin ei valheella peitetä tietämättömyyttä, eikä väitetä ehdottomaksi totuudeksi sitä, mikä on vain mielikuvitusta ja teoreettista ajattelua

On rehellisempää tunnustaa ettei tiedetä sitä miten aineellinen maailma on kehittynyt, mutta luomakunta on se Luojan Laki, josta me voimme sen kehitystä tutkia.

Ihmisyyskulttuurin äitinä me voimme pitää Suomea, jonka kärsimyshistoria tunnetaan ja jonka kehitystä voimme tieteellisesti sensuroida ja tutkia, sekä taiteellisesti värittää. Sil-

loin uudet laulut ja sävelet soivat sopusointua maailman kaikkeuteen sekä kiitosvirttä Luojalle taivaalliselle Isälle ja Luonto-Äidille, jolta me aineellisen kehomme saamme.

Suomen kansa kiittää jatkuvasti taivaallista Isää siitä, että me olemme jaksaneet säilyttää uskomme ihmisyyden voittoon, joka nyt toteutuu, kun Suomi organisoidaan Luonnonkouluksi, jossa Ihmisyydenlaki saa näkyvän muodon.

Ihmisyyskulttuuria luotaessa meillä tulee olla perusmielikuva, jonka mukaan jatkuva luominen tapahtuu, kun me toimimme Luojamme apulaisina Luojamme suuressa luomistyössä, joka vaatii suurta edesvastuuta. Siksi meillä tulee olla täydellinen Ihmisyydenkin tuntemus, jonka avulla me seuraamme kehitystämme ja arvostelemme työmme hedelmiä. Mistä me sitten löydämme tuon kehityksellemme välttämättömän tienviitan?

Ihmisyydenlaki on aikoinaan yhdistänyt kolme atomihiukkasta yhteistoimintaan, jolloin syntyi ihminen aineen ja hengen yhteisluomuksena. Silloin Ihmisyydenlaki ilmeni ihmisenä. Kaikilla luoduilla on peruslakinsa, jonka mukaan ne toimivat ja kehittyvät, niin myös ihmiskunnalla on Ihmisyydenlaki, jonka johtamat luonnonlait luovat täydellisen ihmisen ja sopusoinnun.

Ihminen putosi pois Ihmisyydenlaista, kun se kehitti järkensä avulla kulttuurin, joka palvelee rahaa ja tavoittelee vain turhuutta. Silloin ihmisyys jää kehittymättä ja koko luomakunta kärsii, kun ihmisestä kehittyi järjellä varustettu peto, jolta puuttuu Ihmisyydenlain tuntemus kokonaan. Siksi maailma odottaa nyt vapahtajaa, joka toisi sille Ihmisyydenlain, että kehitys voisi jatkua.

Maailman kartalta me löydämme sellaisen pienen pisteen, joka herättää meissä mielikuvan äidistä, kun se kutsuu meitä suureen iloon. Siinä on viite, mistä löydämme Ihmisyydenlain, tosin vain sirpaleina ,mutta yhteistyöllä me voimme luoda siitä eheän kokonaisuuden.

Ilo on elämän viini, sillä se herättää meissä tervehdyttäviä voimavirtoja, mutta ilo joka on turhuuden tavoittelua, ei kestä. Silloin me etsimme sellaista iloa, johon sisältyy Ihmisyydenlain täyttymys. Sellaisen kehittävän voiman me löydämme ihmisyyskulttuurin luomistyössä, jolloin kaikki asetetaan kohdalleen.

Suomi äitinä muistuttaa meitä Ihmisyydenlaista, joka on taivaallisen Isän tahto. Luonnonkoulukulttuurissa se on yhdistettynä siihen Luonto-Äidin mielikuvaan, jonka muodostavat Ihmisyydenlain johtamat luonnonlait.

Suomenmaa muodostaa sen aapisen, jonka avulla me voimme niitä lähemmin tutkia, kun me kokoamme ne Ihmisyydenlain sirpaleet kokonaisuudeksi, jotka me löydämme saunakulttuurin avulla.

Tässä suuressa ihmiskunnan ylösnousemuksessa ja ihmisyyskultturin luomistyössä me tarvitemme koko ihmiskunnan työtä. Sillä jos siitä puhutaan vain teoriassa, niin se harhautuu pois Ihmisyydenlaista, koska työ, joka on opettajamme, kehittäjämme ja kasvattajamme on Ihmisyydenlain kehittävä voima, joka johtaa tosiveljeyteen.

Suomi kuvaa ihmisen itsenäistymistä Ihmisyydenlain mukaisesti ja sitä kuvausta täydentää uusi aurinkokellojärjestelmän mukaan luotu itsenäinen Karjalan valtakunta, joka on täydellinen sopusoinnunsinetti, niin kuin lapsi, joka yhdistää miehellisyyden ja naisellisyyden sähkövirrat täydelliseksi sopusoinnuksi.

Karjalan erikoistehtävänä on luoda uusi elämän rytmi, jolloin kaikki toiminta seuraa auringon johtamaa elämän rytmiä

Silloin me emme tarvitse hermoja kuluttavaa herätyskelloa, kun kukko meidät aamulla herättää ihailemaan aamukasteessa kimaltelevaa kukkaisniittyä auringon noustessa. Silloin ei sähkövalo tärvele silmiemme näkökykyä, kun illan hämäryys tuudittaa meidät unten maille.

Silloin kun me elämme samassa rytmissä luonnon kanssa ja täytämme Ihmisyydenlain, niin kaikki luonnonvoimat auttavat meitä kehityksessämme. Sillä kun me valvomme kesällä auringon kanssa ja nukumme talviunta karhun kanssa, niin me keväällä heräämme luonnon kanssa uuteen elämään, jolloin kevään voimavirrat puhkeavat myös meissä ja uudesti synnyttää meidät.

Elämä on jatkuvaa uudelleen muotoutumista ja aineenvaihduntaa, jota suomalainen sauna suuresti tehostaa, kun se pitää aineenvaihtotoimintamme jatkuvasti joustavana ja uudistuvana.

Elämä on jatkuvaa yhtymistä ja jakautumista, sekä aineellisesti, että henkisesti, mutta sen täytyy tapahtua Ihmisyydenlain mukaaisesti, ettei itsekkyydenkyy pääse ketään pettämään.

Neuvostoliitto voisi nyt toimia ihmisyyskulttuurin isänä ja osoittaa hyvää tahtoa luovuttamalla Karjalan Sopusointuseuralle työkentäksi, jossa Ihmisyydenlain johtamat luonnonlait saisivat näkyvän muodon. Silloin Karjala auttaisi Suomiäitiä henkiseen kypsyyteen, niin kuin lapsi aina auttaa äitiään sopusointuun.

Karjala voitaisiin Suomen ja Neuvostoliiton yhteistoiminnalla saattaa nopeammin uuteen elämän rytmiin kuin Suomi.

Kun Karjalassa valmistettaisiin Ihmisyydenlakia valaisevia elokuvia, niin silloin kaikki kansat heräisivät täyttämään kutsumustaan Ihmsyydenlain täyttämisessä ja ihmisyyskulttuurin luomisessa. Silloin kansat tervehtyisivät ja ihmisyys pääsisi kehittymään. Silloin kaupalliset etupyyteet unohtuisivat, kun raha ei määrää kehityksen suuntaa, vaan Ihmisyydenlaki, jolloin kaikki käsittävät, että maapallo on se luomisen lankakerä, josta riittää ainetta kaikille, kun se organisoidaan Ihmisyydenlain mukaisesti. Silloin kansat käsittävät myös sen, miten tärkeätä on kansan henkinen kehittyminen Ihmisyydenlain mukaisesti, eikä tieteellinen sairauksien analysoiminen.

Silloin kansat käsittävät, että terve elämän rytmi on tärkeämpi kuin kommunismi ja Ihmisyydenlain täyttäminen tärkeämpi kuin uskonto.

Jos Neuvostoliitto ei luovuta Karjalaa, niin sillä se on sinetöinyt jatkuvan sodan. Karjala on meiltä vääryydellä ryöstetty ja suomalainen ei hyväksy vääryyttä ei sen missään muodossa. Kestävää ystävyyttä ei voida luoda diplomaattisella kädenpuristuksella, vaan siihen vaaditaan tekoja, jotka osoittavat vilpitöntä halua tosiystävyyteen ja yhteisymmärrykseen. Vääryys on aina korvattava.

Tämän hetken suomalainen on henkisesti ja fyysillisesti rappeutunut. Sillä meidän ihmisyyttämme on loukattu, kun meitä on jatkuvasti petetty diplomaattisella valehtelulla. Siksi me olemme katkeria ja kehityksemme menee huimaavaa vauhtia alaspäin. Sillä ei paljas kuvittelu kuolemantakaisesta elämästä voi ketään virkistää, kun jokapäiväinen elämä on karvasta terveen elämän tuhoamista.

Samaan aikaan tiede tiedoittaa, että elämää voidaan pidentää siirtämällä terveitä sukurauhasia vanhoille ihmisille. Eikö tämä ole suurta ihmisyyden pilkkaamista?

Eikö olosuhteita voida luoda sellaisiksi, että terveys säilyy koko elinajan? Sillä sairaus on rangaistus luonnonlakien rikkomisesta, kun me syömme väärin, elämme väärin ja ajattelemme väärin.

Kukaan ei voi yksinään elämänsä rytmiä muuttaa, koska Ihmisyydenlain ehdoton vaatimus on yhteistyö totuuden hengessä ja tosiveljeydessä, sekä yhteisvastuu.

Täytyy todella ihmetellä sitä, että Sakari Tuomioja ei ole tehnyt mitään ehdotusta Suomen henkisen itsenäisyyden tunnustamisesta, vaikka hän istuu kainsainliitossa, joka näistä asioista päättää.

Suomen täytyy saada henkinen itsenäisyys, jolloin meillä on vapaus organisoida Suomenmaa Luonnonkouluksi, jossa Ihmisyydenlaki saa näkyvän muodon ja siihen työhön me tarvitsemme myös Karjalan. Silloin Suomen kansa pääsee toteuttamaan kutsumustaan Ihmisyydenlain täyttäjänä ja Luojan tien näyttäjänä.

Meillä on vanha suomalainen kulttuuri, joka perustuu Ihmisyydenlakiin ja savusaunamme osoittaa, että me osaamme käyttää luonnonvoimia Ihmisyydenlain mukaisesti, kun meillä on vapaus itsemme toteuttamiseen. Meidänkin kärsivällisyytemme on nyt lopussa ja me vaadimme oikeutta.

Me vetoamme kaikkiin kansoihin Totuuden jumalan nimessä ja Ihmisyydenlain perusteella.

Suomi on se todellinen Messias, joka voi ihmiskunnan pelastaa tuhosta, kun me saatamme Ihmisyydenlain näkyvään muotoon, johon meillä on hyvät edellytykset.

Silloin me luomme sen perusmielikuvan, jonka mukaan uusi ihmiskunta luodaan.

Uusi ajatusmaailma, uudet olosuhteet ja puhdas ravinto auttavat ihmistä kohoutumaan henkisielunsa yhteyteen ja alistamaan himoluontonsa hengen hallittavaksi. Silloin ihminen pystyy harkitsemaan, minkälaisille ajatuksille hän antaa voiman elää ja kehittyä.

Henkisielumme tyyneys ja tasapaino on terveytemme edel-

lytys, sekä mielleyhtymien jatkuva kehittyminen on henkisen kehityksemme välttämätön edellytys.

Huoli, murhe, suru, suuttumus ja kaikenlainen mielipaha ja henkisielumme ärsytys on sielullinen sairauksien syy, kun se synnyttää patoutumia ja häiriöitä verenkierrossa.

Lääketiede ei tunne sairautta, huonovointisuutta, ennenaikaista vanhenemista tai kuolemaa, johon verenkierto ei vaikuttaisi ratkaisevasti — aina tietenkin käsitettynä laajimmassa mielessä ja kuitenkin me turmelemme verenkiertomme väärällä elämäntavalla.

Lääketiede todistaa, että sydän on elin, jolla on hyvin tärkeä osa kaikissa neurooseissa. Se on sielullisten tasapainohäiriöitten äärimmäisen herkkä reagenssi. Sydämen ohimenevät hermohäiriöt eivät tietenkään aiheuta pysyvää vahinkoa. Mutta voimakkaat sielulliset järkytykset voivat kuitenkin lyhyessä ajassa aikaansaada pahoja orgaanisia muutoksia. Jokainen mielikuva aiheuttaa nekatiivisten verenkiertohermosolujen sympaattisparasympaattisen hermoston tietä jonkin seuraamuksen sydän- ja verenkiertokoneistossa, veren ja nesteiden virtauksessa.

Aivorungon verenkiertokeskusten alttius vastaanottamaan tällaisia isojen aivojen sysäyksiä on tavattoman suuri.

Juuri tässä on syy hermojen luhistumiseen, kun verenkierto häiriytyy ja hermot eivät saa ravintoa.

Hyvä mieli on yhtä välttämätöntä, kuin ravinto, mutta sen tulee olla aitoa, jolloin se synnyttää elähdyttäviä voimavirtoja.

Sen vuoksi meidän on luotava kulttuuri, joka jatkuvasti pitää huolta siitä, että meillä on hyvä mieli, sekä valoisia mielikuvia synnyttävä ympäristö.

Ihminen ja kasvikunta täydentävät toisiaan ja ihminen tarvitsee luonnon synnyttämiä voimavirtoja, sekä hiljaisuuden suomaa keskittymis- ja syventymisrauhaa, mutta yksitoikkoisuus tylsistyttää, siksi me tarvitsemme myöskin ympäristön vaihdosta.

Historia todistaa, että rakkauselämän muuttuminen irstailuksi on aina ollut syynä kulttuurin rappeutumiseen ja kansan tuhoon.

On aina muistettava että kaikki riippuu kaikesta, mutta

varmin suoja nuorisollemme ja kansallemme on sen siveellinen voima.

Rakkauselämäämme ohjaavasti me voimme vaikuttaa juuri mielikuvamaailman kautta.

Uudet laulut ja säveleet luovat uuden tunne ja ajatusmaailman.

Maailman kartalta me löydämme sellaisen pisteen kuin Suomi, joka on naisen muotoinen ja joka herättää meissä sellaisen ajatusketjun, jota voi nimittää "äitiyshymyksi". Se on se vapaamuurareitten "kadonnut sana", joka puuttuu nykyisestä kulttuuristamme ja siksi me olemme kadottaneet myös Ihmisyydenlain.

Onnellinen äitiyshymy on se, joka saa totuuden ja rakkauden voimavirrat ympäröimään lasta jo äitinsä kohdussa, jolloin me toteamme: Rakkaudesta on lapsi siinnyt ja syntynyt ja vain rakkaudessa on lapsi kasvava.

Äitiyshymy sulattaa yhteen miehellisyyden ja naisellisuuden salaperäiset voimat. Siitä hymystä syntyy henkinen aurinko ihmiskunnan kehityksen taivaalle.

Suomi on kuin morsian, jossa naisellisuuden vaatimattomuus ja miehellisyyden vilpittömyys yhtyvät suloiseksi lapseksi.

Suloinen äiti on kuin Siunattu kauneus, joka rintansa maidolla parantaa sairaan ihmiskunnan ja synnyttää sen uudeksi hohtavaksi valoksi.

Suomi luo onnen valtakunnan saunakylien avulla, joka herättää rakkauden ja terveyden voimavirrat, sekä onnellisen äitiyshymyn kaikissa kansoissa. Silloin ei enää opetella sotimaan, vaan poikamme tietävät ettei lyömistä varten, vaan rakkaudentyötä varten Luoja meille käden loi, johon meitä ohjaa Ihmisyydenlain tuntemus.

Luoja on luonut Suomen uuden ajan alkajaksi ja uuden päivän päästäjäksi, sekä kukkaseksi keväimen.

Silloin meillä on sellainen perusmielikuva, joka jatkuvasti johtaa ajatukset Ihmisyydenlakiin ja luo tervehdyttäviä voimavirtoja synnyttäviä mielikuvia

Kateus on kavalin kaikista ajatuksista, mutta Ihmisyydenlaki on rikki polkeva sen pään, niin ettei se enää koskaan pääse päätään nostamaan.

Suomi voi kasvattaa uuteen maailmaan kuuluvia siitoseläi-

miä ja siten jouduttaa kaikkien kansojen uudestisyntymistä.

Suomi voi myös kouluttaa kaikki odottavat äidit oikein oivaltamaan lapsiaan ja tutkimaan sitä "tomua", josta ihminen on koostunut. Silloin kasvaa oikea edesvastuu ihmisyyden kehityksestä ja kateus kaikkoo pois, kun sielu avartuu käsittämään elämän muotoutumista Ihmisyydenlain mukaisesti.

Silloin Suomi olisi sellainen voimapiste, jonka avulla jokainen voisi inspiroida itsensä luovaan työhön.

Nykyinen ihmiskunnan kärsimys paaduttaa jokaisen, koska kukaan ei jaksa kestää sitä tuskaa, mitä sen ajatteleminen synnyttää. Siitä tulee sairaaksi, kun ottaa sen vakavasti. Se on silloin sielullinen järkytys, joka koskee sydämeen.

Neuvostoliitto ei tulisi koskaan katumaan sitä, että se yhdessä Suomen kanssa rakentaisi Karjalasta itsenäisen valtion uuden mielikuvan mukaan. Silloin ystävyytemme rakentuisi totuudenkalliolle moraalisella rohkeudella, eikä vain diplomaattisella kädenpuristuksella.

Silloin Suomen kansasta kehittyisi vielä terve kansa. Sillä vaikka meitä on yli 800 vuotta opetettu diplomaattisesti valehtelemaan ja laillisesti varastamaan sekä kunnioittamaan rahaa yli kaiken muun, niin silti me vielä voimme löytää ne Ihmisyydenlain sirpaleet kansastamme ja yhteistyössä totuuden hengessä ja tosiveljeydessä liittää ne eheäksi kokonaisuudeksi.

Oskari Kiiras tuomittiin kolmeksi kuukaudeksi kuritushuoneeseen raamatun pilkkaamisesta, mutta minua ei voida tuomita, sillä minä seison totuudenkalliolla ja tunnen Ihmisyydenlain.

Raamattu kysyy, kuka voi seistä totuudenkalliolla?

Suomalainen sananlasku sanoo: Totuus ei pala tulessakaan, mutta valheella on lyhyet jäljet.

SAUNATTAREN SANA

Terveyteen kohoo tää kansa maan
puhtauteen yhtyen —
terveeks' tehden jokaisen,
uudeks' luoden rakkauden.

Viisauteen kohoo aatoksemme
ihmisyyteen yhtyen.
Suurimmalla siunauksella siunaten
kaikkia kansoja maan.
Kun käymme saunan kautta taivaisiin
ja häihin ikuisiin,
niin autuus saapuu sieluumme
ja terveys kehoomme.

Olen taivaallisen Isän tajunnasta
luovan mielikuvituksen pieni munasolu,
jonka luova ajatus on hedelmöittänyt.
Tuon onnenvaltakunnan päälle maan
ja ihmissydämiin.
Kun sydämet kauneutta kaihoavat,
niin ne yhteen liittyvät
ja terveyttä säteilevät,
sekä onnensa oivaltavat.
Se on kansasi sydän,
joka sykkäilee.
Nyt kuuntele sykintää sen.

EDESVASTUUMME

Koska papeilta puuttuu moraalista rohkeutta tuoda totuus julki niin he ovat haavekuvilla kasvattaneet kansaa moraalittomuuteen ja valheen suosimiseen ja siten luoneet "kulttuurin, joka syö pohjaa pois taloudelta, sekä estää todellisuustajumme kehitystä, kun me noituuteen tuijotamme. Se kuolettaa edesvastuuntunnon ja keskinäisen luottamuksen. Pappien työn hedelmiä kuvaa sattuvasti Johanneksen kirkko Helsingissä ulvovine susineen, sekä kansan sana: "pohjaton kuin papin säkki".

Laiskoille työntekijöille annetaan nyt lopputili ja kirkko puhdistetaan oikein perusteellisesti Totuudenjumalan temppeliksi, jossa Oikeudenjumala julistaa: "Rakasta ja kunnioita Totuudenjumalaa yli kaiken muun sekä lähimmäistäsi yhtä paljon kuin itseäsi ja muista — työmies on palkkansa saapa. Sen todistaa työmiehen koura, joka on Totuudenjumalan sinetti Ihmisyydenlaissa."

Tässä on totuuden siemen ja kaikkien uskontojen ydinajatus, sekä yksilön ja kansan henkisen itsenäisyyden perusta. Se on totuudenkallio, jonka tiede voi todistaa, taide avartaa ja todellisuus kirkastaa viisaudeksi meissä ja koko luomakunnassa.

Silloin kaikki uskonnot voivat sovittaa itsensä Ihmisyydenlakiin, joka on tienviittamme, kun pyrimme henkiseen kypsyyteen ja täydelliseen terveyteen, joka on Ihmisyydenlain täyttymys. Silloin jokainen ihminen itse on Totuudenjumalan temppeli ja Ihmisyydenlain täyttymys.

Kun me pyrimme ihmisyyteen, niin me löydämme myös jumaluuteen, joka on yhteistyötä totuuden hengessä ja tosiveljeydessä ihmisyyskultuurin kehityksessä, joka ilmenee erilaisina muotoina ja ajatuskoostumina meissä ja koko luomakunnassa rikastuttaen kehitystämme.

Silloin me saavutamme kutsumuksemme kautta täyttymyksemme, kun kutsumus ja työ luovat täydellisyyttä. Silloin me sovitamme itsemme Ihmisyydenlakiin, joka johtaa meidät Luojan tielle ja me ihailemme Luonto-äidin uhrautuvaa rakkautta, joka johtaa meidät Rakkaudenlakiin.

Silloin uskonto ei ole rahan ja mammonan palvelemista kuten nykyään.

Hedelmistään puu tunnetaan. Missä ovat kr. uskon ja nykyisen kulttuurin hedelmät?

Löysin Suomen Sosialidemokraatista seuraavan kirjoituksen, joka sattuvasti kuvaa nykyisen kulttuurin hedelmiä, joista me olemme vastuussa eikä nuorisomme.

"Nuorisorikollisuus ei ole vain suomalainen, vaan yleismaailmallinen kysymys, jonka probleemat tunnetaan kaikkialla länsimaissa. Tilastot tuovat tämän kysymyksen kohdalla esille sen, että nuorisorikollisuus länsimaissa osoittaa yhä kasvavia lukuja. Nuorisokasvattajat, sosiologit ja lakimiespiirit ovat pyrkineet etsimään vastausta näihin ilmentymiin, mutta ilman, että niiden kohdalla olisi päästy selvyyteen edes eräistä kaikkein ratkaisevinta laatua olevista peruskysymyksistä. Tuntuukin näin ollen siltä, että nuorisorikollisuuden syyt ja ilmentymät ovat löydettävissä pintaa syvemmältä, toisinsanoen paljon laajemmalta alalta kuin vain yksinomaan tämän kysymyksen piirissä."

Se joka tuntee sielutiedettä ymmärtää kyllä missä syy on

ja myöskin sen, että siitä noidankehästä me emme vapaudu ellei Ihmisyydenlakia kirkasteta näkyvällä tavalla.

Kun Suomi organisoidaan Luonnonkouluksi, jossa Ihmisyydenlaki saa näkyvän muodon, niin silloin meillä on puolustaja eli Laki, jonka pykäliä ei asianajaja pysty kiertämään ja jota ei voida väärin tulkita eikä väärin ymmärtää.

Kun olosuhteet organisoidaan Ihmisyydenlain mukaisesti, niin silloin se ympäröi meidät sellaisella henkisellä voimalla, että me kasvamme siihen kiinni ja se kumpuaa meidän omasta povestamme ihmisyyskulttuurina, jolloin me kehitämme ihmisyyttä itsessämme ja ympäristössämme. Silloin me organisoimme olosuhteet sellaisiksi, että ne suojelevat terveyttämme ja kehittävät ihmisyyttämme. Silloin työ on opettajamme, kehittäjämme ja kasvattajamme, mutta ei orjuuttajamme.

Ihmisyyskulttuurin luomiseksi me tarvitsemme sellaisen oikeusturvan, joka turvaa yksilön omalaatuisen kehityksen, jolloin jokainen pääsee toteuttamaan itseään Ihmisyydenlain mukaisesti. Silloin raha ei määrää kehitystämme kuten nyt. Toistan vielä kerran, että sopusointua ei luoda siten, että vääryys peitetään, vaan siten, että jokaiselle jaetaan oikeutta. Erehdykset saadaan anteeksi tekemällä kaksinkertaisesti hyvää sille, jota vastaan olemme rikkoneet, mutta tahalliset rikokset rangaistaan koivuisella piiskalla.

Edullisempaa on kuitenkin ehkäistä rikoksia, kuin rangaista niitä, sillä yksilön rikoksista kärsii myöskin kokonaisuuden kehitys. Siksi on paras tapa rikollisuuden estämiseksi luoda olosuhteet sellaisiksi, että jokainen pääsee luovalla tavalla liittymään ympäristönsä kehitykseen Ihmisyydenlakia kirkastamaan. Sellainen kehittää moraalintajuamme ja yhteisvastuuta ihmisyyden kehityksestä. Kaikenlainen holhous ja komentelu ärsyttää ja nostaa henkemme kapinaan yhteiskuntajärjestystä vastaan, koska se ei anna meille mahdollisuutta toteuttaa itseämme. Milloin edesvastuumme herää, että jokainen lapsi saa oikean kodin? Sillä koti on lapselle yhtä välttämätön, kuin kastepisara kukkaselle, kun se suojaa kukkasen sisintä olemusta liialta kuivuudelta.

Syntyi tänne kaksi lasta
pienen pientä palleroista.
Toinen syntyi kotiin suureen

rikkaan miehen hallintaan,
toinen paljaan taivaan alle
köyhän äidin vaalintaan.
Kumpi tapetaan nyt noista
pienen pienistä palleroista?
Näitä miettii arvon herrat
ihmiskunnan johtajat.

Tarvitsemmeko me uutta kulttuuria?

Kun sanon, että minulla on hallussani Suomen kansan henkisen vapauden ja aineellisen hyvinvoinnin avaimet, niin se ei ole liioittelua, vaan minulla todella on sellaiset avaimet. Sen lukijakin kyllä huomaa, jos viitsii syventyä tämän kirjasen sisältöön, joka ei ole mitään valmiiksi pureksittua hengen ruokaa, vaan vaatii omakohtaista sulattamista. Se antaa vain viitteen ja herättää meidät omatoimisuuteen miettimään, miten minä voin täyttää Ihmisyydenlakia ja kehittää ihmiskulttuuria. Silloin me tulemme yksimielisyyteen siinä, että meidän on ensin liityttävä yhteen ja luotava terve kansallistunto ja yhteisvastuu Ihmisyydenlain täyttämisestä.

Miksi armeijan kasvatusarvoa pidetään niin arvokkaana, vaikka se opettaa vain tappamaan — eihän sellainen kehitä mitään syvähenkistä miehuutta? Eikö palokunta voisi ottaa poikiemme kasvatuksen ja opettaa tulen syntyjä syviä? Silloin poikamme vangitsisivat salaman taivaalta ja tutkisivat myös maan vesisuonet, sekä metsiemme rikkaudet. Sellainen opetus kehittäisi ihmisyyttä ja olisi taloudellisesti hyödyllistä.

Miksi lapsillemme opetetaan satuja, joilla ei ole totuusperustaa, vaikka luonnonlakien viisaus on ikuinen kauneus, joka ei kaikkoa pois, vaan avartuu ja laajenee ihmiskunnan kehityessä?

Miksi eduskunta ei kiinnitä mitään huomiota Luonnonkoulun organisoimiseen, vaikka meillä on koulupula ja opettajapula, sekä asuntopula?

Luonnonkoulussa nuo pulat ratkeaisivat kuin sisäkkäin olevina renkaina, koska siellä kaikki opetetaan luonnonmenetelmin, joka on lapsille luonnollista, eikä tärvele terveyttä. Kun lapsen toiminta- ja aloitekyky tyrehdytetään, niin se tuottaa suuria vaikeuksia ammatin valinnassa.

Kenelle olisi osoitettava anomus Karjalan organisoimisesta ihmiskulttuurin "auringoksi", joka valaisisi sitä systeemiä, jonka mukaan Ihmisyydenlaki johtaa kaikki luonnonvoimat palvelemaan ihmisyyden kehitystä?

Silloin kaikki kansat rientäisivät täyttämään Ihmisyydenlakia, joka johtaisi kaikki kansat täydelliseen terveyteen ja tosiveljeyteen.

Kansanvaltaisen hallituksen pohjapiiros on kuin aurinkokello, jossa tuntiviisarina on totuuteen pyrkivä tiede ja minuuttiviisarina taide, sekä sekunttiviisarina Ihmisyydenlakiin sidottu työ. Sen keskusnapa on Vita-Sauna, johon erilaiset terveyskylät yhtyvät säteittäin, että jokainen pääsee asteittain siirtymään lähemmäksi kokonaiskäsitteistä totuutta ja täydellistä terveyttä. Sen keskusrattaina toimii Luonnonkoulu, jossa jokainen saa tilaisuuden toteuttaa ideansa ja hyväksi nähdyt ideat otetaan yleiseen käyttöön. Ihmisyydenlaki sovittaa yksilön yhteisöön rikkomatta yksilön itsenäistä vapautta, jolloin todellinen yksityisyritteliäisyys säilyy, mutta se ei ole kilpailua toisen pettämisessä, vaan auttamisessa, jolloin ihmisyys ja moraalintaju kehittyvät.

Kun meillä olisi Karjalassa valmiiksi organisoitu reaalinen pohja, niin silloin olisi vanhan maailmankin helpompi ravistaa turhat hepeneet pois ja pukeutua Ihmisyydenlakiin. Suomalainen sauna on silloin suurena apuna antamassa ymmärrystä.

Miksi ruotsalaiset tulevat tänne työnantajiksi, mutta suomalaiset menevät sinne työntekijöiksi?

Eikö olisi jo aika tämän kansan herätä luomaan perustaa tosiveljeydelle ja yhteistyölle? Siihen meillä on oikeus ja se on velvollisuutemme tätä kansaa kohtaan Tämä maa on rikas, kun sitä viisaasti viljellään, eikä vain miljardeja ajatella. Metsiä meidän tulee hoitaa eikä vain hävittää ja organisoida kaikki sen mukaan.

Pois armeijat ja aseet ja pojat metsiin tutkimaan luonnonlakien viisautta! Siellä kehittyy myös terve kansallistunto, joka on yhteisvastuuta tämän kansan tulevaisuudesta ja oikeasta suhtautumisesta kansainvälisyyteen. Sieltä me löydämme myös oikeat rakennusaineet rakentaaksemme temppelin Totuuden jumalalle.

VITAKESKUKSEN TUTKIELMA n:o 2

Sisällys:

Hinta 200 mk

Helsinki 1959 — URAS Oy.